



O Comportamento Visual Exploratório como Indicador Chave na Tomada de Decisão

Relatório de Estágio Profissionalizante
na equipa Juniores C do Leixões Sport Club

César Fonseca

Porto, 2017



O Comportamento Visual Exploratório como Indicador Chave na Tomada de Decisão

Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa Juniores C do
Leixões Sport Club

Relatório de Estágio apresentado à
Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de
estudos conducente ao grau de Mestre em
Treino de Alto Rendimento Desportivo
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Co-orientador: Mestre Maickel Bach Padilha

Supervisores: Pedro Mesquita e Artur Pedrosa

César Miguel Ramos da Fonseca
Porto, setembro de 2017

Ficha de catalogação

Fonseca, C. (2017). **O Comportamento Visual Exploratório como Indicador Chave da Tomada de Decisão**. Porto: C. Fonseca. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-Chave: Futebol; Tomada de Decisão; Comportamento Visual Exploratório; Jogo.

AGRADECIMENTOS

Naturalmente tenho de começar por agradecer às pessoas mais importantes da minha vida, o meu irmão, a minha mãe e o meu pai. É a eles que devo tudo, são eles que têm estado sempre do meu lado em todos os momentos, sejam bons ou maus. Estiveram presentes em todas as decisões importantes da minha vida. E como sempre, deram-me uma força enorme para realizar este trabalho. A eles, agradeço por me darem a oportunidade de frequentar uma licenciatura e o Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, e por todo o apoio incondicional ao longo do percurso.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova, pela sua grande ajuda e constante disponibilidade durante a realização deste trabalho. Agradeço imenso por todos os ensinamentos e partilha de conhecimentos ao longo do ano.

Ao Mestre Maickel Bach Padilha, pela sua generosidade e amizade demonstrada ao longo da realização do estudo.

À Sara Marques, pela disponibilidade e pelo grande apoio na elaboração do relatório.

Ao Rodolfo Simões, Artur Pedrosa e Paulo Pereira, com os quais pude trabalhar ao longo da época, pelas experiências que vivemos em conjunto, e pelo crescimento pessoal e profissional para o qual contribuíram em larga escala.

Ao Ângelo Vieira, que nos ensinou a todos a mística do Leixões, sem dúvida que foi um pilar fundamental no grande espírito de grupo que imperou ao longo da época.

E, por último, agradecer aos jogadores, Hugo Costa, Bernardo, Manuel Oliveira, José Miguel, Diogo Pádua, Nuno Viana, João Costa, Vasco Ferreira, Tiago Terroso, Tiago Saldanha, Tiago Paulo, Francisco Pinto, Cássio Anjos, Carlos Monteiro, Ricardo Cardoso, Afonso Cardoso, Filipe Marques, João Sousa, João Gomes, Bruno Soares, João Pedro Cunha, Tiago Gonçalves, Miguel Paulo, Leo, Duarte Rodrigues, Vasco Miguel, Luan Moreno, Tomás Tentúgal, Vasco Vinha, Leandro Silva, Rodrigo Pott, Martim, Leandro Silva e Marco Amaral, por todos os momentos da época, tanto os bons como os menos bons, pois todos contribuíram para o meu crescimento como treinador. Muito obrigado por um ano inesquecível!

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	VI
ÍNDICE GERAL.....	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
RESUMO.....	XII
ABSTRACT.....	XIII
 CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	 1
 CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL.....	 5
2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional.....	6
2.2. O Clube.....	6
2.2.1. A história do Leixões Sport Club.....	6
2.2.2. O Departamento de Formação do Leixões Sport Club.....	8
2.3. A equipa – sub15 (Juniões C).....	8
2.3.1. A equipa técnica e diretiva e seu funcionamento.....	9
2.3.2. Caracterização do contexto da realização.....	11
2.4. Caracterização da competição.....	14
2.4.1. Campeonato nacional de Juniores C.....	14
2.4.2. 1ª divisão distrital de Juniores C da Associação de Futebol do Porto.....	14
2.5. Conceção de jogo da equipa sub-15 do L.S.C.....	15
2.5.1. Organização Ofensiva.....	17
2.5.2. Transição Ataque-Defesa.....	18
2.5.3. Organização Defensiva.....	18
2.5.4. Transição Defesa-Ataque.....	19
2.5.5. Bolas paradas.....	20
2.6. Escolha do alvo de estudo.....	25
2.7. Macro contexto.....	29
2.7.1. Natureza do Fenómeno.....	29
2.7.2. A informação num jogo de Futebol.....	30

2.7.3. A tomada de decisão.....	31
2.7.4. Como se deve treinar a Tomada de Decisão?.....	33
3. CAPÍTULO III - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	35
3.1. Conceção da prática profissional.....	36
3.1.1. Definição da amostra.....	36
3.1.2. Metodologia da Investigação.....	36
3.1.3. Procedimentos estatísticos.....	37
3.1.4. Questões essenciais.....	37
3.2. Análise dos resultados.....	38
3.2.1. Primeiro momento de avaliação.....	38
3.2.2. Aplicação da metodologia de treino.....	40
3.2.3. Segundo momento de avaliação.....	45
CAPÍTULO IV - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	51
CAPÍTULO V – CONCLUSÃO.....	55
CAPÍTULO VI - PERSPETIVAS PARA O FUTURO.....	57
CAPÍTULO VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Livres frontais a favor do Leixões do SC, descaídos para o lado direito.....	21
Figura 2 – Livres frontais a favor do Leixões SC, descaídos para o lado esquerdo.....	21
Figura 3 – Livres laterais no último terço do campo contra o Leixões, descaídos para o lado esquerdo.....	22
Figura 4 – Livres laterais no último terço do campo a favor do Leixões SC, descaídos para o lado direito.....	22
Figura 5 – Livres laterais no último terço do campo a favor do Leixões SC, descaídos para o lado esquerdo.....	23
Figura 6 – Pontapés de canto contra o Leixões SC, do lado esquerdo.....	23
Figura 7 – Pontapés de canto contra o Leixões SC, do lado direito.....	24
Figura 8 – Pontapés de canto a favor do Leixões SC, do lado esquerdo.....	24
Figura 9 – Pontapés de canto a favor do Leixões SC, do lado direito.....	25
Figura 10 – Exercício de treino aplicado na primeira semana.....	42
Figura 11 – Exercício de treino aplicado na segunda semana.....	43
Figura 12 – Exercício de treino aplicado na terceira semana.....	44

INDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Plantel do Leixões SC (Juniões C) na época 2016/2017.....	12
Tabela 2 – Características tático-técnicas do Jogador 1.....	28
Tabela 3 – Características tático-técnicas do Jogador 2.....	29
Tabela 4 - Análise quantitativa da ocorrência de procura de referências externas do jogador 1 nos jogos do primeiro momento.....	39
Tabela 5 - Análise quantitativa da ocorrência de procura de referências externas do jogador 2 nos jogos do primeiro momento.....	40
Tabela 6 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 1 nos jogos do segundo momento de avaliação.....	47
Tabela 7 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 2 nos jogos do segundo momento de avaliação.....	48
Tabela 8 – Comparação entre a quantidade de vezes que os jogadores 1 e 2 tiveram um comportamento visual exploratório.....	48
Tabela 9 – Comparação entre a quantidade de decisões assertivas que os jogadores 1 e 2 tiveram no primeiro e segundo momentos de avaliação.....	49

RESUMO

A dinâmica de um jogo de futebol tem crescido progressivamente ao longo dos tempos e hoje, mais do que nunca, os jogadores têm de pensar e decidir rapidamente o que fazer quando têm a bola em sua posse, devido à pressão constante dos jogadores adversários. Foi realizado um estágio profissionalizante na equipa de Juniores C do Leixões Sport Clube na época desportiva 2016/2017, e durante o mesmo realizou-se um estudo no qual se pretende indagar qual a regularidade com que os jogadores de futebol têm um comportamento visual exploratório antes de receber a bola, de forma a perceber o posicionamento e movimentações dos seus companheiros de equipa e dos adversários, e qual a relação com o facto de tomarem decisões corretas ou incorretas. Foram recolhidas imagens de quatro jogos oficiais da equipa, em dois momentos diferentes de avaliação, de forma a avaliar a tomada de decisão de dois atletas definidos de acordo com a conceção de jogo da equipa. Após a análise dos dados do primeiro momento, foi possível constatar que nenhum dos jogadores tem regularmente um comportamento visual exploratório nos momentos imediatamente anteriores à receção da bola, mas quando isso acontece, é mais frequente tomarem decisões corretas do que decisões incorretas. Ao invés, quando não exploram visualmente o ambiente ao seu redor, existe uma maior percentagem de perdas de bola. Durante o estágio foi preocupação aplicar uma metodologia de treino, composta por três exercícios, durante três semanas, com o propósito de melhorar a performance dos atletas nestes indicadores. A partir da avaliação do segundo momento, foi possível verificar que existiram melhorias significativas em ambos os jogadores, tanto na regularidade com que procuraram referências externas como na assertividade da sua tomada de decisão. Isto permite concluir que a metodologia de treino foi adequada e que ambos os fatores podem ser refinados, favorecendo de sobremaneira a performance dos jogadores da equipa observados e, quiçá, de outros futebolistas de diferentes contextos.

Palavras-Chave: Futebol; Tomada de Decisão; Comportamento Visual Exploratório; Jogo.

ABSTRACT

The dynamics of a football game have grown steadily over time and today, more than ever, players need to think and decide quickly what to do when they have the ball in their possession due to the constant pressure of opposing players. A professional internship was carried out in the Juniors C team of Leixões Sport Clube during the 2016/2017 sports season, during which a study was carried out in order to investigate how regular the soccer players have an exploratory visual behavior before to receive the ball in order to perceive the positioning and movements of their teammates and opponents, and inquire the capacity of making correct or incorrect decisions. Images of four official team matches were collected at two different moments of evaluation in order to evaluate the decision-making of two athletes defined according to the team's game design. After analyzing the data from the first moment, it was possible to verify that none of the players have an exploratory visual behavior regularly in the moments immediately before receiving the ball, but when this happens, it is more frequent to make correct decisions than incorrect ones. Instead, when they do not visually explore the environment around them, there is a greater percentage of ball losses. Then, a training methodology was applied, consisting of three exercises, during three weeks, with the purpose of improving the performance of the athletes in these indicators. From the evaluation of the second moment, it was possible to verify that there were significant improvements in both players, both in the regularity with which they sought external references and in the assertiveness of their decision making. This allows us to conclude that the training methodology was adequate and that both factors can be refined favoring the players' performance.

Keywords: Soccer; Decision-Making; Exploratory Visual Behavior; Information; Game

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

1. Introdução

O futebol sempre esteve presente na minha vida, foi uma paixão que herdei muito cedo do meu avô paterno. Ele era, dos meus parentes mais chegados, o único que via e gostava de futebol. Não era fanático, mas lembro-me que acompanhava semanalmente os jogos do Sport Lisboa e Benfica. Fiquei fã incondicional de futebol, passei a ver jogos com grande regularidade, os meus tempos livres eram passados na rua ou num campo a jogar futebol, e até as cadernetas de cromos da Primeira Liga Portuguesa eu tentava completar. O passo seguinte era, naturalmente, entrar para uma equipa de futebol onde pudesse experienciar e aprender mais sobre a modalidade que move multidões no nosso país, e em grande parte do mundo. Joguei futebol durante 11 anos e infelizmente não cheguei a patamares muito elevados, mas com o passar do tempo interessei-me pela área do treino desportivo. Passei a ver os jogos com um olhar diferente, a tentar compreender como os considerados melhores treinadores apresentavam as suas equipas, como interagem os seus jogadores, o que os leva a ter sucesso. Paralelamente, fui percebendo que o que acontecia no jogo era reflexo do treino, pelo que fui ficando também interessado em entender como o mesmo era delineado.

Quando chegou a altura de entrar na faculdade, optei por ficar ligado ao desporto e entrei na licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto Superior da Maia, que viria a completar quatro anos mais tarde. Senti então a necessidade de continuar a aprofundar os meus conhecimentos e aprender mais sobre o treino de futebol, portanto inscrevi-me no Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto do Porto.

Este relatório provém da realização do estágio profissionalizante enquadrado no 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este mesmo estágio foi realizado na equipa de sub15 (Juniors C) do Leixões Sport Club (L.S.C.), na temporada 2016/2017, a competir no Campeonato Nacional de Juniores C, tendo sido atribuídas as funções de preparador físico, e numa fase mais adiantada da época, de treinador adjunto. A escolha teve como principal motivo as boas relações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto com a instituição

em questão e, ao mesmo tempo, a proximidade geográfica entre as instalações do clube e a minha residência. O Leixões SC é conhecido como sendo uma escola de formação de renome, o que para mim se revelou muito proveitoso vivenciar e experienciar um contexto desta natureza, onde a formação adquire um papel muito importante. Sendo que, dado a realidade do nosso país, as principais oportunidades para iniciar uma carreira no mundo do Futebol passam, em primeira instância, pelo Futebol de formação. Este relatório acaba por ser um momento importante de análise e reflexão acerca de todas as situações com as quais tive o privilégio de me confrontar.

Objetivos do estudo

Deste modo, o presente relatório de estágio profissionalizante teve os seguintes objetivos fundamentais:

- verificar se nesta faixa etária e neste contexto específico os jogadores procuram informação relativa aos seus companheiros de equipa e adversários nos momentos imediatamente anteriores à receção da bola;
- comprovar se existe relação entre o comportamento visual exploratório dos atletas com a tomada de decisão aquando da posse de bola;
- através da observação de jogos da equipa em questão, analisar o rendimento de dois jogadores relativamente à sua performance decisional e relacionar com a eventualidade procura de indicadores externas;
- desenvolver e melhorar o comportamento visual exploratório dos atletas.

Estrutura do estudo

O presente relatório procura descrever o processo de estágio, estando estruturado pelos seguintes capítulos:

- Introdução: apresentação do estagiário e respetivo estágio, enquadrando o tema e os objetivos do seu estudo e descrição do processo de realização do mesmo;
- Enquadramento da prática profissional: caracterização do contexto em que se realizou o estágio e revisão da literatura sobre o tema analisado, de modo a melhor enquadrar o seu estudo;

- Realização da prática profissional: concepção do estágio, ou seja, de que modo foi desenvolvido, bem como descrição dos dados verificados e análise dos mesmos;
- Desenvolvimento profissional: reflexão sobre o percurso e experiências vivenciadas durante o estágio;
- Conclusão: principais ilações resultantes do estudo realizado e sua aplicabilidade para o contexto de treino;
- Referências Bibliográficas: catalogação da literatura utilizada na elaboração deste relatório.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL

2. Enquadramento da prática profissional

2.1. Contextualização Legal, Institucional e de Natureza Funcional

O presente relatório resulta do estágio profissionalizante realizado, como plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, tendo sido realizado no Leixões Sport Club (L.S.C.), na equipa de sub15, que disputou o Campeonato Nacional de Juniores C na época desportiva 2016/2017.

O início do estágio deu-se em julho de 2016, com término em junho de 2017. Salvo raras exceções, a semana de treinos incluiu quatro sessões de treino de 75 minutos (min) cada e um jogo (de caráter oficial ou amigável), perfazendo aproximadamente 7 horas (h) de trabalho semanal. No entanto, a preparação de uma equipa da primeira divisão do Campeonato Nacional de Juniores C engloba muitos mais aspetos do que a simples presença em treinos e jogos, pelo que a carga semanal de trabalho foi sempre superior às 8h acima mencionadas.

A opção por este estágio teve como principal motivo a oportunidade de adquirir vivências num contexto de formação já bastante focado no elevado desempenho desportivo. Além disso, penso que seria importante para mim (e julgo estar certo nessa opção) colocar-me num contexto de maiores exigências e dificuldades, para poder potenciar a minha evolução a nível profissional e pessoal.

2.2. O Clube

2.2.1. A história do Leixões Sport Club

O L.S.C. foi fundado em 1907, através da fusão amigável de três grupos desportivos: Lawn – Tennis Prado, Lawn – Tennis Matosinhos e Leixões FootBallers. Curiosamente, o primeiro presidente do clube foi um senhor inglês chamado Hermann Furbringer.

A natureza eclética do L.S.C. surgiu desde os seus primórdios. Os fundadores do clube pretenderam desde o início, o cultivo de vários desportos. Ainda hoje essa característica perdura, pois, o Leixões apresenta-se como um clube com fortes tradições em várias modalidades, como por exemplo o futebol, a natação, o bilhar e o voleibol.

Segundo a Comissão Instaladora do L.S.C., um outro objetivo da instituição passaria por cuidar do engrandecimento de Matosinhos, uma terra muito bela. Atualmente, a ligação entre o clube e as gentes de Matosinhos (sobretudo as mais antigas) permanece ainda forte.

Galego (2007) aponta vários eventos marcantes na história do L.S.C., entre os quais se destaca:

- 1908: a realização do primeiro *Match de Football*, contra o Futebol Clube do Porto, entre as primeiras e segundas equipas de cada clube.
- 1912: o L.S.C. e o Futebol Clube do Porto fundam a Associação de Futebol do Porto.
- 1936: inauguração do Campo da Santana, que passaria a ser o local onde decorreriam os jogos.
- 1938: o L.S.C. conquista a II Liga em futebol.
- 1941: o Leixões sagra-se Campeão Nacional de Futebol, em Juniores.
- 1958: por ocasião da celebração do 50º aniversário, a Câmara Municipal de Matosinhos atribui a Medalha de Ouro em Mérito Desportivo.
- 1959: a subida à I Divisão Nacional, numa vitória frente ao Tirsense, em Santo Tirso, para a qual um comboio e várias camionetas com adeptos do clube se deslocaram.
- 1960: o início das obras de construção do Estádio do Mar.
- 1961: a conquista da Taça de Portugal, vencendo na final o Futebol Clube do Porto, por 2-0, no Estádio das Antas. Uma das maiores conquistas do clube.
- 1964: a inauguração do Estádio do Mar.
- 1964: a conquista do Campeonato Nacional (I Divisão) em voleibol.
- 1972: o Leixões obtém novo título de campeão nacional em voleibol.
- 1982: já pela nona ocasião na história, o clube sagra-se campeão nacional de voleibol.
- 1999: no bilhar, conquista da Taça de Portugal por equipas.

- 2002: numa altura em que militava na II Divisão B, o L.S.C. protagonizou uma caminhada histórica e verdadeiramente épica na Taça de Portugal, alcançando a final (derrota frente ao Sporting por 1-0, no Jamor) e também o apuramento para a Taça UEFA. O treinador Carlos Carvalhal ficará ligado à história do clube por este feito único.

- 2007: a conquista da Liga Vitalis (2ª Divisão de futebol).

2.2.2. O Departamento de Formação do Leixões Sport Club

O foco de todo o departamento de formação do L.S.C. passa em primeiro lugar por ensinar e fomentar o desenvolvimento dos seus jovens jogadores, tanto a nível futebolístico como a nível pessoal, educativo e social, e mais tarde por colocar esses mesmos atletas na equipa sénior do clube. Aliás, tem sido recorrente a aposta do Leixões na sua formação devido a vários fatores, mas é indiscutivelmente uma das escolas de futebol mais prestigiadas do país.

Além disso, é igualmente importante incutir nos jogadores da formação (sobretudo os de escalões mais avançados) a mística do L.S.C., dado que estamos na presença de uma instituição que está intimamente relacionada com a terra e as gentes de Matosinhos.

2.3. A equipa – sub15 (Juniões C)

Na temporada de 2016/2017, a equipa de sub15 do L.S.C. treinou em vários locais.

Durante toda a época desportiva, o principal local dos treinos (terça e quinta-feira) e jogos foi o Parque de Jogos Domingos Soares Lopes, sito em Santa Cruz do Bispo. Existiam ainda mais dois locais onde decorriam os restantes treinos. À quarta-feira decorria no complexo desportivo Aldeia Nova, em Perafita, e à sexta realizava-se no Complexo desportivo da Bateria, em Leça da Palmeira.

Em todos os casos, a equipa de sub15 teve de partilhar o campo com outra equipa no mesmo horário de treino, o que dificultava largamente a preparação dos jogos, pois era impossível trabalhar vários aspetos do jogo em espaço reduzido.

Além disso, nas semanas que antecederiam um jogo que iria ser disputado em relvado natural, não existiu a possibilidade de realizarmos qualquer sessão de treino num campo com as mesmas condições, de forma a que os jogadores se adaptassem melhor à realidade que iriam encontrar no fim-de-semana.

2.3.1. A equipa técnica e diretiva e seu funcionamento

A equipa técnica e diretiva sofreu apenas uma pequena alteração ao longo da época desportiva (e por motivos pessoais), em grande parte explicado pelo sucesso desportivo, objetivado pela qualificação para a segunda fase do Campeonato Nacional de Juniores C, feito que inicialmente parecia quase impossível de alcançar. Foi composta por:

- Treinador principal: Rodolfo Simões;
- Treinador-adjunto: Artur Pedrosa;
- Treinador de GR: Paulo Pereira;
- Treinador-estagiário: César Fonseca;
- Diretor: Ângelo Vieira;
- Coordenador-geral: Pedro Mesquita (substituído em Janeiro por Ricardo Mota, que por sua vez foi substituído em Abril por José Maia).

O treinador principal é natural de Espinho. Nunca jogou futebol federado, mas possui já alguma experiência em vários clubes. Este é o seu segundo ano no Leixões, o primeiro como treinador principal, pois na época anterior era o treinador-adjunto dos sub-15. Antes disso, ele esteve um ano nos seniores do Nogueirense F.C. como preparador físico, dois anos e meio no União de Lamas onde foi treinador principal nos sub-13 e sub-17, e trabalhou ainda para o F.C. Penafiel como observador externo. Frequentou a Licenciatura em Gestão do Desporto no Instituto Superior da Maia, mas acabou por não a terminar (faltam 5 unidades curriculares). De momento, encontra-se a tirar o nível II de treinador de futebol na Associação de Futebol do Porto. As funções do treinador principal relacionavam-se, essencialmente, com as questões de gestão de todo o processo de treino. As decisões finais cabiam-lhe, na maioria das vezes, a ele, desde os conteúdos a serem treinados até à criação de exercícios, bem como as questões da gestão de grupo. Em dias de jogo, estava no banco acompanhado por mim e pelo treinador-adjunto, e pedia a nossa opinião

relativamente a determinados assuntos (comportamentos táticos da equipa, substituição de jogadores, entre outros) mas era sempre ele que tomava a decisão final. Durante o tempo de intervalo e após uma conversa de alguns minutos com a equipa técnica, também era o treinador principal que transmitia à equipa os respetivos feedbacks.

O treinador-adjunto é natural de Espinho e é licenciado em Educação Física e Desporto pela U.T.A.D. Possui o nível II de treinador de futebol. Fez toda a sua formação desportiva no S.C. Espinho, onde jogou durante 10 anos. Após a formação, jogou um ano enquanto sénior no G.D. Guisande. Como treinador, este é o seu primeiro ano no L.S.C., onde ingressou a convite do seu amigo de longa data, Rodolfo Simões (treinador principal), com quem já tinha trabalhado no União de Lamas nos dois anos e meio que este lá esteve. Além disso, teve passagens, sempre como treinador principal, pelos sub-8 do S.J. Ver (1 ano), Sub-11 (2 anos) e sub-12 (2 anos) da Sanjoanense, sub-7 (meio ano) e sub-12 (1 ano) do Feirense. Para além de assistir o treinador principal nas suas funções, foi um elemento importante na manutenção dos níveis de motivação, tanto a nível coletivo como individual, pela maior proximidade com os atletas. Além disso, foi uma preciosa ajuda em exercícios de teor tático que existissem no treino devido ao facto de trabalhar há vários anos com o treinador principal, e conhecer pormenorizadamente os seus princípios de jogo.

O treinador de Guarda-Redes teve como principal tarefa a preparação dos guarda-redes durante as sessões de treino. Por motivos profissionais, não conseguiu estar presente na grande maioria dos jogos, portanto a ativação geral dos guarda redes ficou a cargo do treinador estagiário.

Por último, o treinador estagiário, eu próprio, sou licenciado em Educação Física e Desporto pelo Instituto Superior da Maia, estando a realizar o estágio no âmbito do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Eu partilhei as mesmas funções que o treinador-adjunto. Fui ainda responsável pelo treino complementar realizado por alguns atletas nas instalações utilizadas pelo clube e por filmar os jogos, de forma a identificar os erros dos atletas, que seriam corrigidas em sessões de treinos posteriores.

O diretor tinha a função de preparar todos os pormenores inerentes às deslocações da equipa quando jogava fora do seu reduto, nomeadamente

transporte e refeições. Fazia ainda a ponte entre os treinadores e os encarregados de educação dos jogadores, para resolver determinados assuntos.

Finalmente, o coordenador procurou assistir tanto os treinadores como o diretor, fomentando igualmente algum debate com a equipa técnica acerca dos treinos e da competição.

2.3.2. Caraterização do contexto de realização

Na temporada de 2016/2017, a equipa de sub15 do L.S.C. competiu no Campeonato Nacional de Juniores C. À semelhança do que acontece nas equipas de referência a nível nacional, e apesar de o escalão de Juniores C contemplar atletas que tenham nascido em dois anos civis distintos (neste caso 2002 ou 2003), são os atletas mais velhos (nascidos em 2002) que compõem o núcleo duro do plantel, existindo apenas dois atletas mais novos que marcaram presença em algumas convocatórias da equipa, devido a terem um nível de desempenho superior ao expectável para a sua idade. Para equilibrar a “balança”, alguns dos jogadores menos utilizados na equipa que competiam no campeonato nacional eram colocados à disposição do treinador da equipa de sub-14 (a equipa competia na 1ª divisão do campeonato distrital da Associação de Futebol do Porto), para as suas convocatórias. Durante grande parte da época, existiu esta permuta de jogadores. Esta permuta trazia vantagens para ambos os conjuntos, pois os atletas dos sub-14 mantinham altos índices motivacionais e de trabalho, visto que o seu esforço podia ser recompensado com uma presença num jogo do campeonato nacional, e ao mesmo tempo os jogadores menos utilizados do escalão de sub-15 podiam “ganhar minutos” e manter a forma em jogos do campeonato distrital.

Posto isto, foram inscritos 34 atletas durante toda a época. Cerca de metade cumpriu o seu primeiro ano com o símbolo leixonense ao peito. No entanto, nem todos os atletas fizeram a época completa. Em vésperas da primeira jornada do campeonato nacional, o plantel era composto por 32 jogadores (3 guarda-redes e 29 jogadores de campo), e no final do campeonato o plantel foi constituído por 31 jogadores (3 guarda-redes e 28 jogadores de campo). Importa referir que após o final da segunda fase do campeonato nacional de Juniores C, e devido à não-qualificação para a terceira fase, a equipa

de sub-15 passou a disputar a Taça da Associação de Futebol do Porto, e fê-lo no escalão superior, ou seja, defrontou equipas em que os atletas eram um ou dois anos mais velhos.

No que diz respeito à caracterização individual de todos os jogadores que fizeram parte da equipa de sub-15, esta é apresentada através da Tabela 1. Esta caracterização engloba dados de índole antropométrico e de prática, tais como, a altura, o peso, a posição ocupada em campo e o clube anterior.

Tabela 1 – Caracterização do plantel do Leixões SC (Juniões C) na época 2016/2017.

	Altura	Peso	Data de nascimento	Posição	Clube na época anterior
Jogador 1	1,87	70	25-04-2002	Guarda-redes	Leixões SC
Jogador 2	1,81	69	12-04-2002	Guarda-redes	Dragon Force Vitalis
Jogador 3 *	1,85	70	11-04-2003	Guarda-redes	Padroense
Jogador 4 **	1,77	66	31-05-2002	Guarda-redes	Dragon Force Braga
Jogador 5	1,70	59	08-01-2002	Defesa-direito	Colégio Ermesinde
Jogador 6	1,67	60	06-10-2002	Defesa-direito	Leixões SC
Jogador 7	1,59	48	01-06-2002	Defesa-direito	Leixões SC
Jogador 8	1,75	61	14-02-2002	Defesa-central	FC Foz
Jogador 9	1,77	51	30-11-2002	Defesa-central	Leixões SC
Jogador 10	1,85	72	18-01-2002	Defesa-central	Leixões SC
Jogador 11	1,82	63	27-12-2002	Defesa-central	Varzim SC
Jogador 12	1,80	63	12-05-2002	Defesa-central	Leixões SC
Jogador 13	1,68	53	05-10-2002	Defesa-esquerdo	Leixões SC
Jogador 14	1,70	60	31-07-2002	Defesa-esquerdo	Leixões SC
Jogador 15	1,80	75	20-07-2002	Médio-defensivo	FC Avintes

Jogador 16	1,69	63	15-04-2002	Médio-defensivo	Leixões SC
Jogador 17	1,70	63	02-08-2002	Médio-centro	Dragon Force Vitalis
Jogador 18	1,68	54	04-10-2002	Médio-centro	Leixões SC
Jogador 19	1,74	61	21-03-2002	Médio-centro	Leixões SC
Jogador 20	1,65	56	13-02-2003	Médio-centro	Dragon Force Custóias
Jogador 21	1,67	52	20-09-2002	Médio-centro	Leixões SC
Jogador 22	1,75	70	17-01-2002	Médio-centro	Leixões SC
Jogador 23	1,73	58	21-02-2002	Extremo-direito	Leixões SC
Jogador 24	1,70	64	27-04-2002	Extremo-direito	Leixões SC
Jogador 25	1,60	50	17-01-2002	Extremo-direito	Gondomar SC
Jogador 26	1,68	52	08-10-2002	Extremo-esquerdo	FC Avintes
Jogador 27	1,70	53	09-02-2002	Extremo-esquerdo	Dragon Force Vitalis
Jogador 28	1,68	54	22-06-2002	Extremo-esquerdo	FC Infesta
Jogador 29	1,70	52	02/04/2003	Extremo-esquerdo	Leixões SC
Jogador 30	1,76	64	23-09-2002	Avançado	Leixões SC
Jogador 31 ***	1,69	59	21-06-2002	Avançado	Leixões SC
Jogador 32 ****	1,86	68	17-09-2002	Avançado	Leixões SC
Jogador 33	1,75	66	03-09-2002	Avançado	Varzim SC
Jogador 34	1,90	73	07-06-2002	Avançado	Leixões SC

*- assinou pelo L.S.C. em Janeiro

** - saiu para o Boavista em Janeiro

***- saiu para o Leça F.C. em Janeiro

****- deixou o L.S.C., mas não assinou por outra equipa

2.4. Caracterização da competição

2.4.1. Campeonato nacional de Juniores C

O campeonato nacional de Juniores C (sub-15) foi constituído, numa primeira fase, por 6 séries de 12 equipas, onde cada equipa realizou 11 jogos. Naturalmente que este processo “beneficia” teoricamente algumas equipas e “prejudica” outras, no âmbito de se fazer 5 jogos em casa e 6 jogos fora, ou vice-versa.

Após a conclusão da primeira fase, os quatro primeiros classificados de cada série asseguraram automaticamente a manutenção no campeonato nacional e qualificaram-se para a próxima etapa, onde foram reagrupados de uma forma previamente estabelecida, em três grupos de oito equipas e onde voltaram a começar do zero, sem qualquer ponto amealhado. Cada clube fez 7 jogos fora e 7 jogos em casa, e no final dessas 14 jornadas, os dois primeiros classificados de cada um dos três grupos qualificaram-se para uma fase final a 6, onde será encontrado o campeão nacional do escalão. As restantes 8 equipas de cada série jogaram apenas entre si, agora a duas voltas (realizaram 14 jogos), com o objetivo de evitarem a despromoção aos campeonatos distritais, que pune os últimos três classificados. No entanto, estas 8 equipas não começaram do zero na fase de manutenção, pois os pontos da primeira fase são divididos a meio, o que naturalmente deu uma vantagem inicial a alguns conjuntos.

Esta competição coloca grandes desafios a todos os jogadores, pois é a transição dos campeonatos distritais a que estavam habituados para um nível muito superior. A qualidade técnica é maior e é a etapa da formação em que a vertente tática começa a ser implementada. Durante a primeira e a segunda fase, foi possível perceber que existiam diferentes ideias de jogo nas várias equipas, mas todas trabalhavam muito bem, em prol de um objetivo, algo que não é habitual ver nas competições distritais.

2.4.2. 1ª divisão distrital de Juniores C da Associação de Futebol do Porto

A primeira divisão distrital Juniores C (sub-15) da Associação de Futebol do Porto foi constituída, numa primeira fase, por 2 séries de 16 equipas. Dentro

de cada série, as equipas defrontam-se entre si duas vezes, uma vez em casa e outra fora perfazendo num total de 30 jogos.

Após a conclusão da primeira fase, os dois primeiros classificados de cada série jogam a fase final num grupo de 4, em que todas as equipas se voltam a defrontar entre si duas vezes, para definir o campeão distrital. Os conjuntos que se classificarem entre o terceiro e o décimo-segundo lugares de cada série asseguraram a manutenção na primeira divisão distrital. Os últimos quatro classificados de cada série são despromovidos à segunda divisão distrital.

Na temporada 2016/2017 existiu uma situação que é legal, mas bastante peculiar ao mesmo tempo. Acontece que os décimos-segundos classificados de cada série (Leixões SC “B” na série 1 e FC Penafiel na série 2) não asseguraram automaticamente a manutenção como era suposto acontecer. Ao invés disso, tiveram de disputar um jogo em campo neutro, em que o vencedor assegurava a manutenção e o derrotado era despromovido. Ambas as equipas tinham disputado o campeonato Nacional de Juniores C, mas uma vez que os compromissos nessa prova já tinham terminado, apresentaram-se nessa finalíssima com a sua equipa “A” e não com a equipa “B”, que tinha realizado a maioria dos jogos no campeonato distrital. Após o final dos 70 minutos, registava-se um empate a um golo. O jogo decidir-se-ia nos penalties e a vitória acabaria por sorrir ao Leixões SC.

2.5. Conção de jogo da equipa sub-15 do L.S.C.

“A enorme complexidade que o jogo de Futebol comporta é tecida pelos acontecimentos, interações e acasos que ocorrem entre os sistemas em presença. No entanto, se os eventos e comportamentos fossem exclusivamente casuais e aleatórios, estaríamos impossibilitados de impor o nosso saber, a nossa vontade. Sem uma certa rotina, regularidade e preditibilidade, o jogo importar-nos-ia uma série infindável de escolhas aleatórias, cada uma delas com consequências também aleatórias e tornar-nos-ia prisioneiros impotentes da sorte”
(Araújo & Garganta, 2002; p.p 161)

Nos últimos anos, o Futebol tem sido submetido a uma grande evolução, quer ao nível do treino desportivo, quer nas próprias exigências que o jogo promove. Cada vez mais é dada atenção a todos os pormenores. A importância do pormenor é bem patente nas equipas de topo, onde a diferença entre a vitória e a derrota, se decide inúmeras vezes em comportamentos e situações de jogo às quais os treinadores, frequentemente, não dão a devida atenção.

Sendo assim, o treinador deve dar à sua equipa atenção máxima, quer ao nível do processo de treino, quer ao nível da competição. A tendência de se preocupar apenas e só com a observação do adversário, já não se revela suficiente para alcançar um patamar constante de vitórias e sucessos.

A Conceção de Jogo é muito importante na condução de todo o processo de treino, pois tem de ser uma das principais ferramentas que o Treinador deve procurar ter à sua disposição, de modo a sustentar a operacionalização do treino da sua equipa.

Portanto, numa abordagem inicial a uma época desportiva, o treinador deve criar sua ideia de jogo, pois é a partir dela que irá procurar transmitir os princípios e comportamentos necessários aos jogadores, de modo a fornecer aos mesmos, como que um mapa que irá servir de guia para as suas tomadas de decisão. Contudo, torna-se muito importante não retirar criatividade aos jogadores, de forma a que não fiquem demasiado previsíveis ou “robotizados”, e dessa forma mais fáceis de se anular pela equipa adversária.

O objetivo da criação de uma ideia/conceção de jogo é desenvolver uma “forma de jogar” específica que tem uma enorme influência a nível individual e coletivo, dotando assim os atletas e, conseqüentemente, a equipa de um sistema informacional específico. No entanto, todos os treinadores reconhecem que a conceção de jogo não é uma realidade fechada, pois está sujeita a constantes modificações, devido a vários fatores.

Posto isto, uma das primeiras funções que procuramos realizar quando assumimos a equipa de sub-15 do Leixões SC, foi avaliar os recursos à nossa disposição bem como o contexto envolvente, de forma a criarmos uma conceção de jogo específica para a nossa equipa.

Referindo-nos ao contexto no qual estivemos envolvidos e com o qual nos confrontamos durante o período de estágio, no L.S.C., instituição esta reconhecida por ter nos seus quadros alguns dos mais reconhecidos jogadores

da região, este torna-se mais motivador para os treinadores. Assim, o nosso jogo está dividido em 4 momentos, acrescentando as bolas paradas:

- 1º Momento – Organização Ofensiva (OF);
- 2º Momento – Transição Ataque-Defesa (TAD);
- 3º Momento – Organização Defensiva (OD);
- 4º Momento – Transição Defesa-Ataque (TDA).

2.5.1. Organização Ofensiva

A OF diz respeito aos comportamentos e interações que a equipa adota quando possui a posse de bola, com o objetivo de construir situações ofensivas e concretizá-las em golo (Oliveira, 2004).

Princípio de jogo

- Posse e circulação da bola, de forma objetiva, privilegiando zonas exteriores e a profundidade.

Subprincípios de jogo:

- Saídas em construção, alternado com passe longo feito sempre pelo defesa-central que joga do lado esquerdo, aproveitando a profundidade nas costas da linha defensiva adversária;
- Jogo posicional (com grande atenção para os extremos);
- Circulação rápida e objetiva da posse de bola;
- Passe e receção orientados;
- Mobilidade dos jogadores de forma a criar superioridade numérica em zonas específicas (sobreposições entre extremo e lateral, e inversão no triângulo do meio-campo);
- Procurar movimentos de rutura dos extremos.

O objetivo é criar instabilidade no setor defensivo adversário, de modo a encontrar espaços passíveis de serem aproveitados para entrar na defesa adversária, e criar situações de finalização, com o objetivo de alcançar o objetivo principal – o golo.

2.5.2. Transição Ataque-Defesa

Transição Ataque-Defesa são os comportamentos que se devem assumir logo após perder a posse de bola, ou seja, é a reação à perda. Estes segundos após a perda da bola revelam ser fundamentais, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desequilibradas para as funções que devem assumir e, por consequência, tentam aproveitar as desorganizações adversárias (Oliveira, 2004).

Princípio de jogo

- Reação forte nos segundos imediatos à perda da bola, pelos jogadores próximos à bola, condicionando o comportamento do portador da bola, e dos jogadores circundantes, de modo a não dar muito tempo ao jogador adversário para pensar e encontrar possíveis linhas de passe, passíveis de serem aproveitadas para sair da zona de pressão.

Subprincípios

- Mudança de atitude (mais agressividade);
- Rápida ocupação dos espaços;

O objetivo é condicionar de imediato os comportamentos da equipa adversária, tentando recuperar de imediato a posse de bola, ou pelo menos entrar em organização defensiva de forma equilibrada e organizada, sem abrir espaços entre linhas.

2.5.3. Organização Defensiva

Organização Defensiva é caracterizada pelos comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola, com o objetivo de se organizar adequadamente para que a equipa adversária não consiga construir e preparar ocasiões de golo, e de concretizar as mesmas (Oliveira, 2004).

Princípio de jogo

- Defesa à zona pressionante.

Subprincípios de jogo

- Bloco médio;
- Fecho dos espaços interiores como prioridade, direcionando o adversário a jogar pelos corredores laterais;
- Criação de zonas pressionantes no setor do meio-campo;
- Atitude agressiva e pressionante;
- Jogadores a direcionar os apoios, relativamente à zona da bola;
- Espaço entre setores reduzido (equipa compacta), de modo a não permitir o jogo entre linhas.

O objetivo é condicionar a equipa adversária, de modo a tentar recuperar a posse de bola e, conseqüentemente impedir que alcancem o principal objetivo do jogo – o golo.

2.5.4. Transição Defesa-Ataque

Transição Defesa-Ataque é determinada pelos comportamentos que se devem apresentar durante os segundos imediatos após a conquista da posse de bola. Estes instantes revelam ser fundamentais pois as equipas encontram-se momentaneamente desequilibradas para as novas funções, portanto o objetivo é aproveitar este momentâneo desequilíbrio do adversário para tentar criar situações de golo e aproveitá-las da melhor forma. (Oliveira, 2004).

Princípio de jogo

- Retirar a bola da zona de pressão, de modo a tirar partido do desequilíbrio posicional da equipa adversária, aproveitando de imediato os espaços abertos (profundidade e largura), ou iniciar o processo de organização ofensiva de forma organizada e equilibrada.

Subprincípios de jogo

- Passe e receção direcionados;
- Interpretação do jogo, de modo a perceber se deve aproveitar de imediato os espaços deixados pela equipa adversária (ataque rápido) ou se é preferível manter a posse de bola e entrar em organização ofensiva.

O objetivo é aproveitar o desequilíbrio da equipa adversária sempre que possível, para aproveitar os espaços abertos ou entrar em organização ofensiva de forma organizada e equilibrada.

2.5.5. Bolas paradas

Bolas Paradas reporta-se a todas as situações de bola parada, isto é, livres diretos e indiretos (laterais e frontais), cantos ofensivos e defensivos, penáltis, pontapés de baliza e lançamentos laterais. Estes momentos de jogo assumem cada vez mais importância na decisão do resultado final, sendo muitas das vezes através destes pormenores que se alcança a vitória.

Princípio de jogo

-Defesa mista (alguns jogadores à zona e outras na marcação individual).

Subprincípios de jogo

- Posicionamento dos apoios;
- Perceção da zona de ação dos jogadores adversários;
- Ataque á bola.

De seguida irei explicitar, através de algumas figuras, os comportamentos pretendidos para as diversas situações de bola parada. Nas várias imagens os jogadores são representados por números que retratam a sua posição na estrutura tática da equipa, e que passo a identificar: 1- Guarda-redes; 2- Defesa-direito; 3- Defesa-central descaído para o lado direito; 4- Defesa-central do lado esquerdo; 5- Defesa-esquerdo; 6- Médio-defensivo; 7- Extremo-direito; 8- Médio-interior direito; 9- Ponta-de-lança; 10- Médio-interior esquerdo; 11- Extremo-esquerdo.

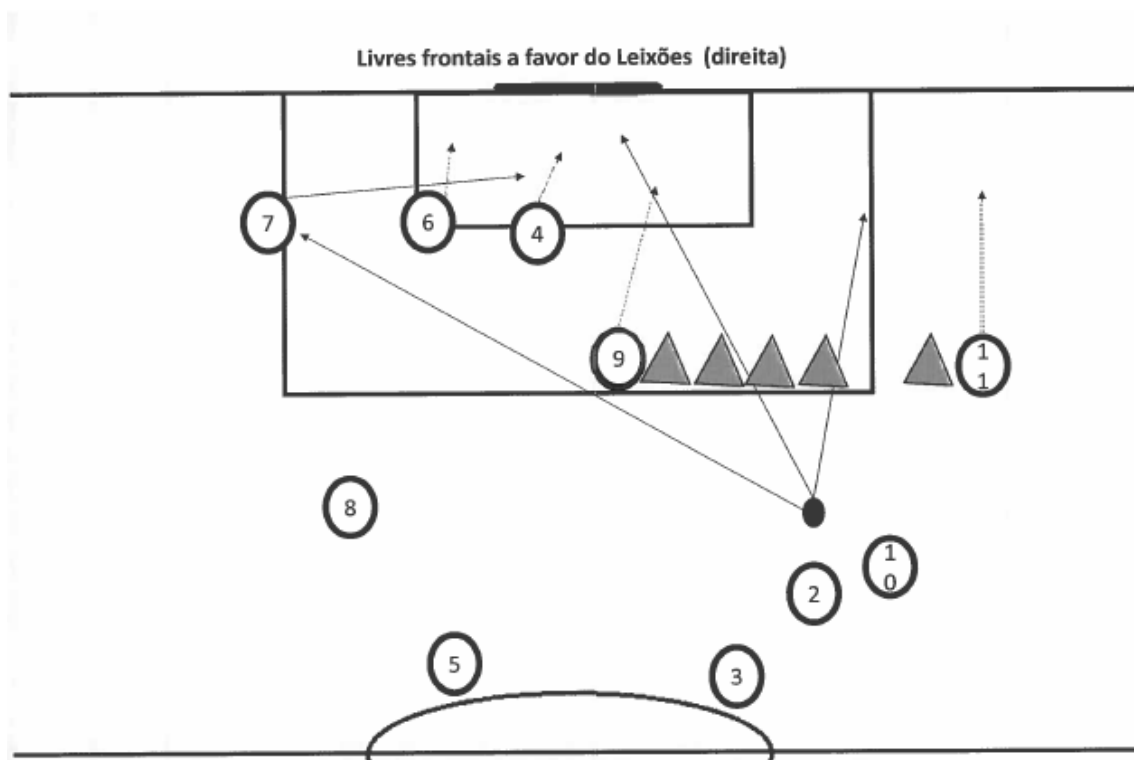


Figura 1 – Livres frontais a favor do Leixões do SC, descaídos para o lado direito.

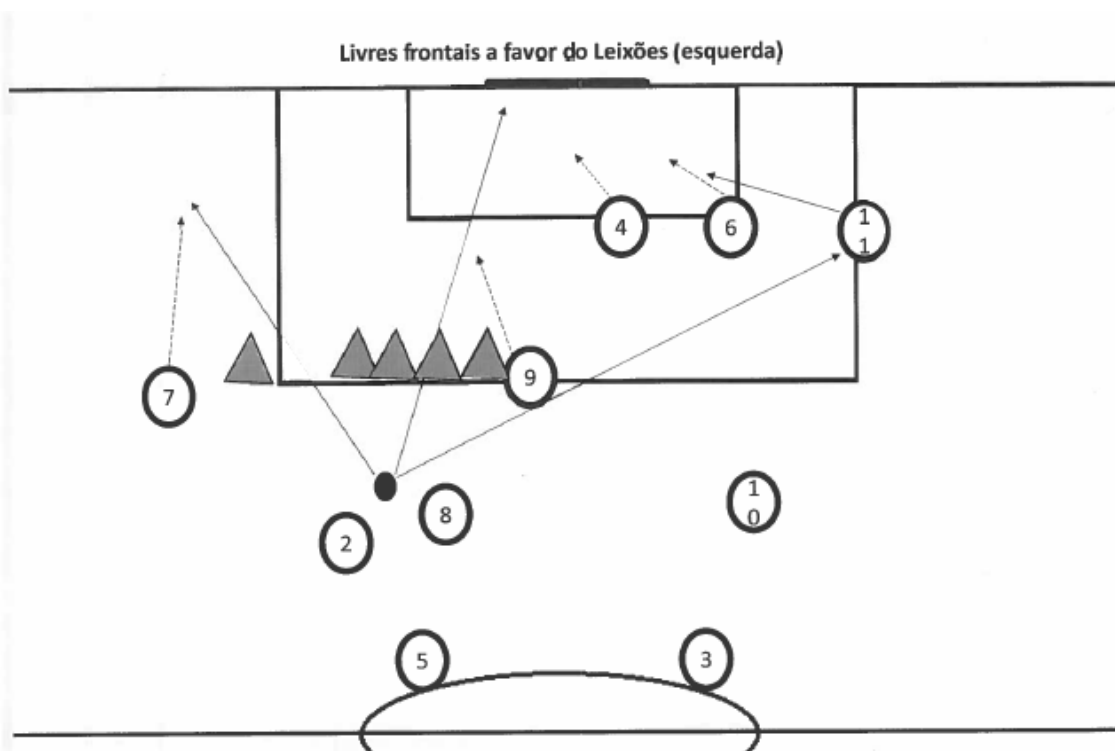


Figura 2 – Livres frontais a favor do Leixões SC, descaídos para o lado esquerdo.

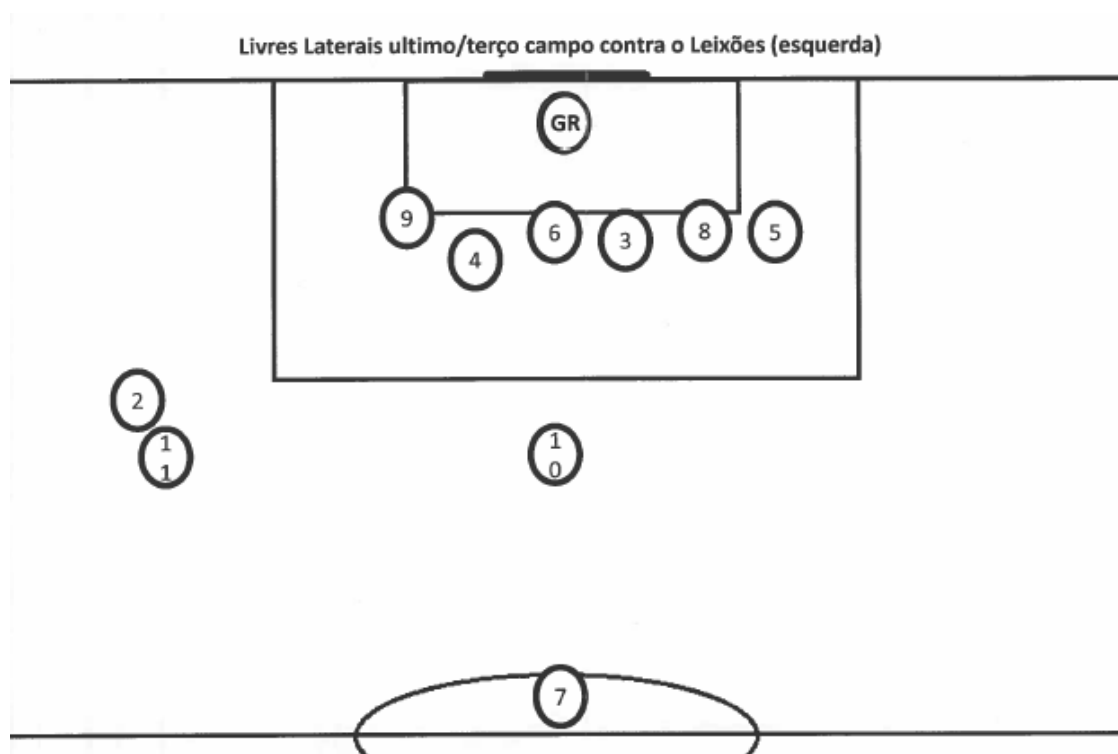


Figura 3 – Livres laterais no último terço do campo contra o Leixões, descaídos para o lado esquerdo.

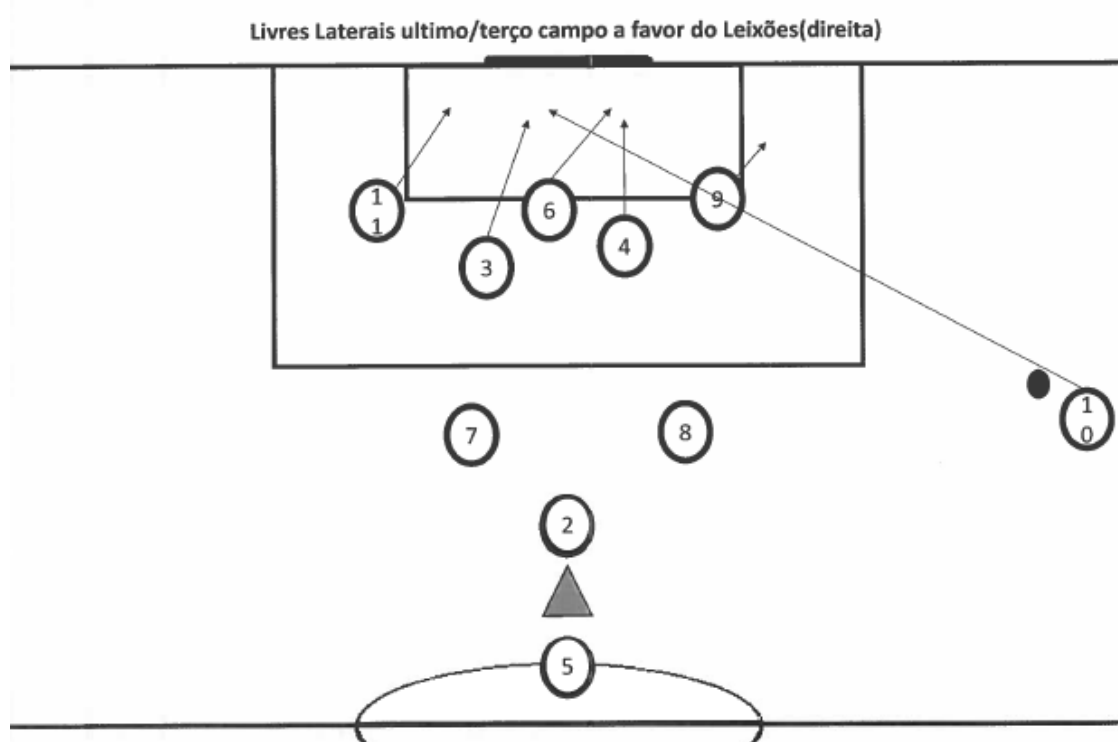


Figura 4 – Livres laterais no último terço do campo a favor do Leixões SC, descaídos para o lado direito.

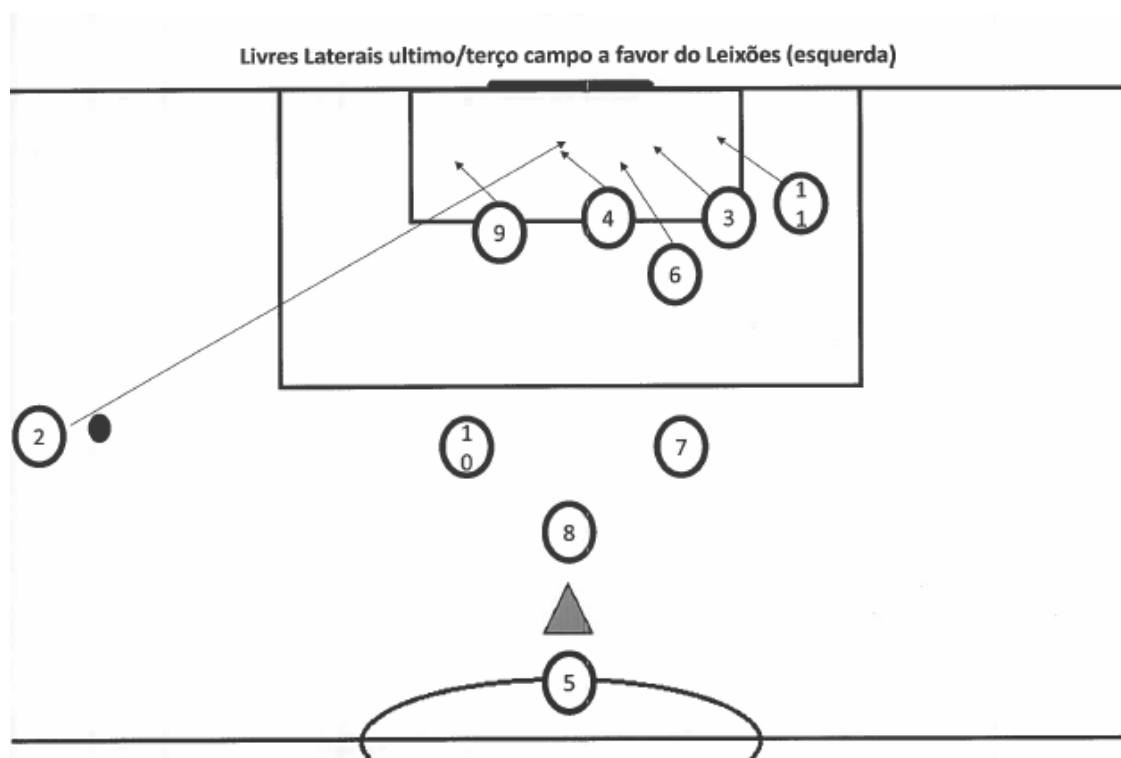


Figura 5 – Livres laterais no último terço do campo a favor do Leixões SC, descaídos para o lado esquerdo.

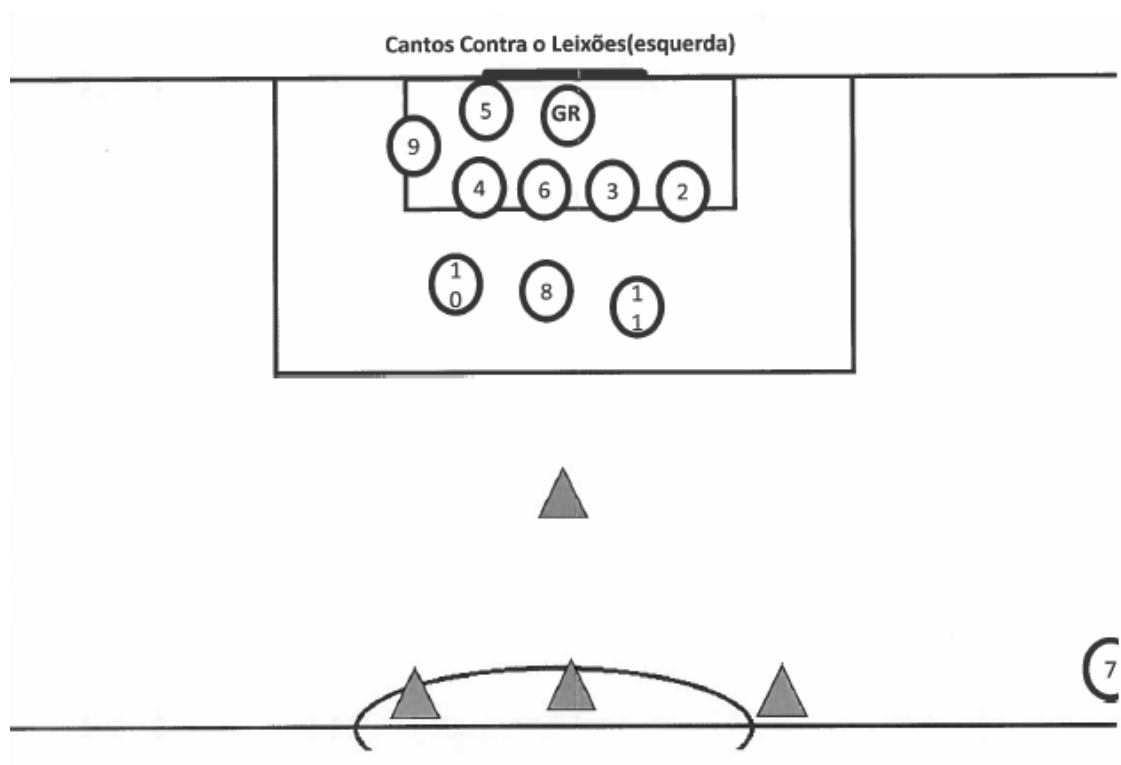


Figura 6 – Pontapés de canto contra o Leixões SC, do lado esquerdo.

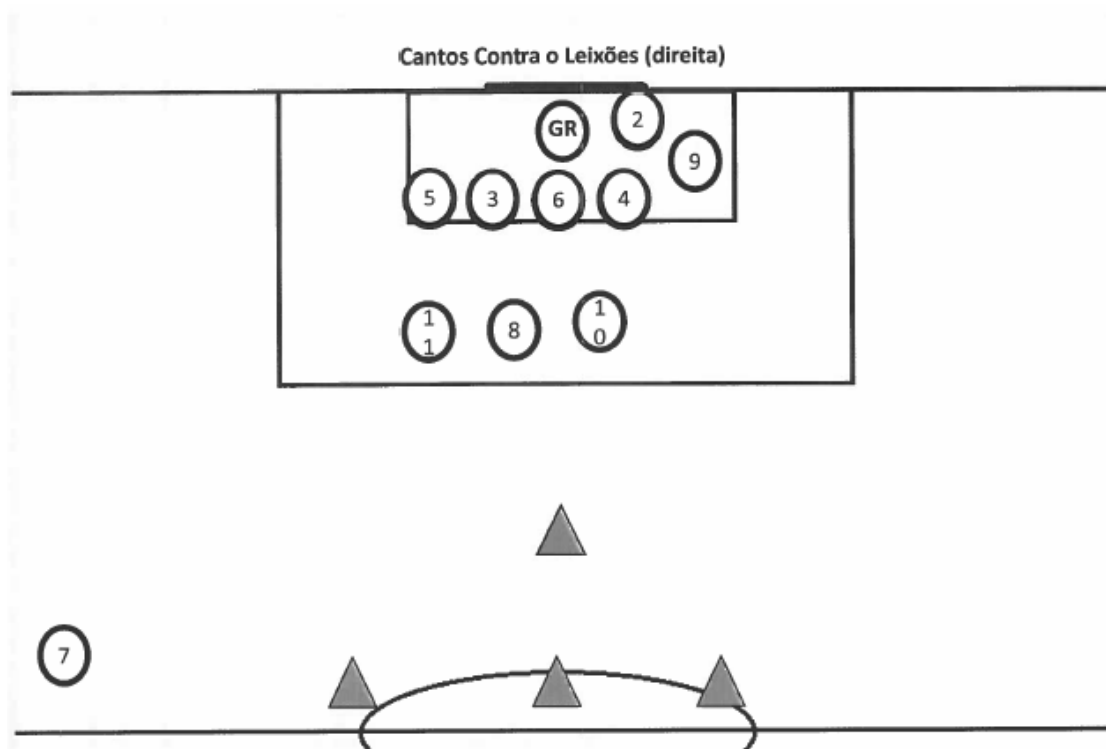


Figura 7 – Pontapés de canto contra o Leixões SC, do lado direito.

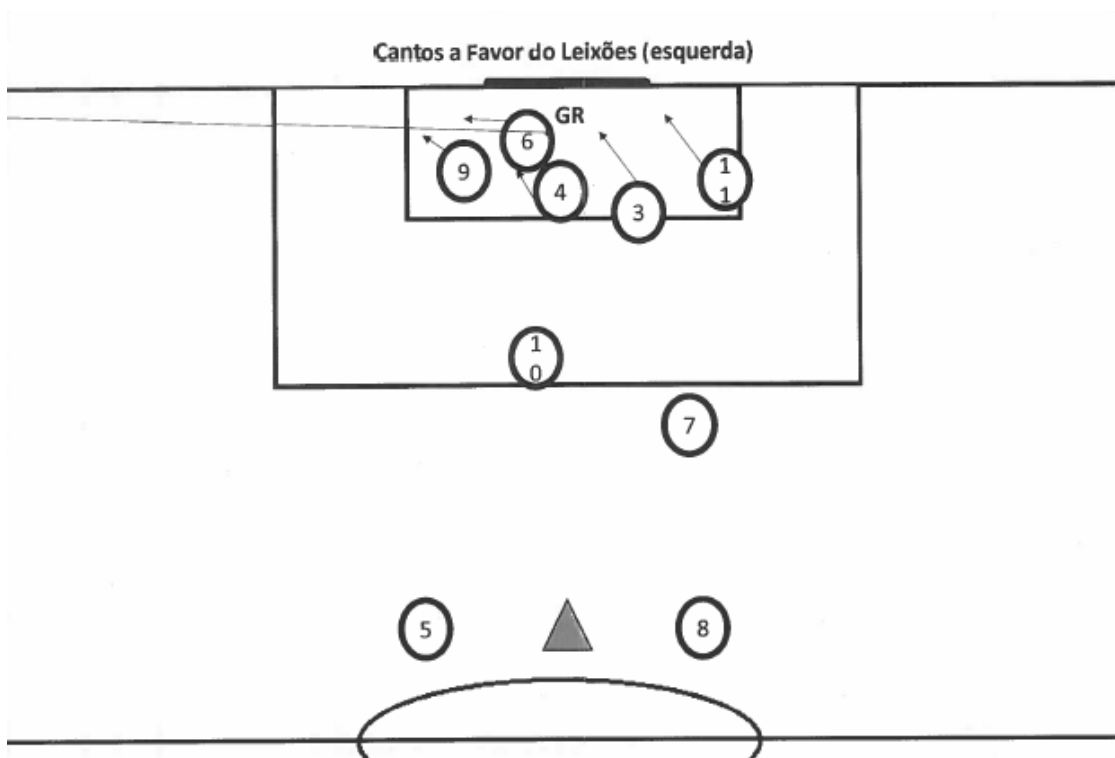


Figura 8 – Pontapés de canto a favor do Leixões SC, do lado esquerdo.

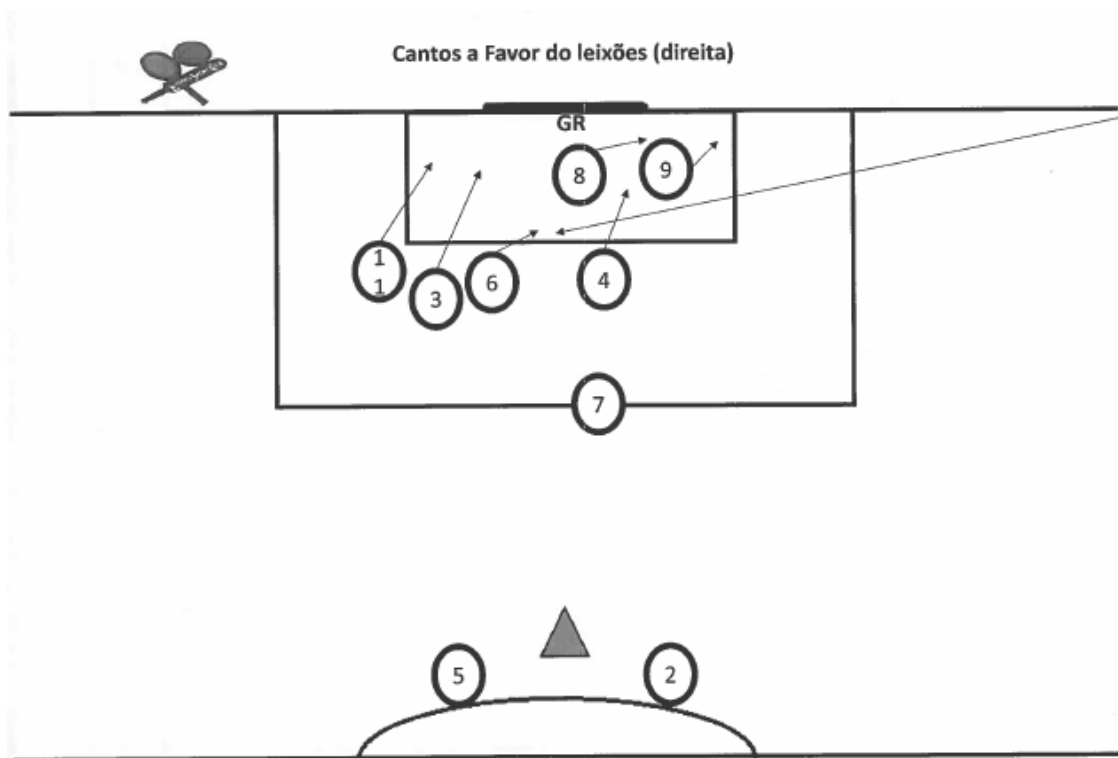


Figura 9 – Pontapés de canto a favor do Leixões SC, do lado direito.

2.6. Escolha do alvo de estudo

Durante a presente época, e pensando sempre na conceção de jogo adotada pela equipa de sub-15 do Leixões, decidi analisar a tomada de decisão de dois atletas que atuaram regularmente em posições específicas da estrutura tática da equipa. O primeiro joga preferencialmente com o pé direito e atuou regularmente como extremo-direito, apesar de em algumas ocasiões ter atuado também como ponta-de-lança. Tem 1,60m e 50 quilos de peso, e enquanto atleta federado já representou Gondomar S.C., F.C. Porto e Dragon Force, além do Leixões. Quanto ao segundo jogador, atuou a maioria das ocasiões como extremo-esquerdo, apesar de o seu pé favorito ser o direito, tem 1,68m de altura e 52 quilos de peso, e na sua ainda curta carreira desportiva representou F.C. Porto e F.C. Avintes, além do Leixões. As avaliações foram realizadas a partir de observações feitas ao longo de alguns meses durante os jogos e treinos da equipa. De realçar que os critérios avaliativos foram desenvolvidos em conformidade com os princípios específicos de jogo da equipa, e definidos empiricamente pela equipa técnica.

A avaliação qualitativa dos diferentes critérios foi classificada de mau, suficiente e bom. Obviamente que, dependendo da habilidade motora específica avaliada, os critérios de avaliação utilizados foram os seguintes:

a) Habilidades tático-técnicas com bola

Passe:

- Mau: não executa o passe;
- Suficiente: executa o passe apenas quando não tem oposição;
- Bom: executa o passe com a intensidade adequada em qualquer situação.

Finta:

- Mau: O atleta não consegue executar o drible;
- Suficiente: O atleta consegue realizar o drible apenas em algumas ocasiões;
- Bom: O atleta consegue realizar o drible e continuar com bola na maioria das ocasiões.

Grau de acerto da ação decisional (última habilidade tático-técnica realizada para alcançar o objetivo):

- Mau: O atleta raramente dá um bom seguimento à jogada quando possui a bola;
- Suficiente: O atleta consegue criar boas situações ofensivas quando possui a bola, mas apenas quando não é pressionado;
- Bom: O atleta tem excelente visão de jogo e consegue obter um elevado grau de acerto na decisão tomada, tendo em conta o contexto que lhe é apresentado.

Cruzamento:

- Mau: não executa o cruzamento;
- Suficiente: executa o cruzamento apenas com o pé favorito;
- Bom: executa o cruzamento com a intensidade adequada e direção pretendida com ambos os pés.

Receção a um toque:

- Mau: O atleta tem dificuldade para rececionar grande parte dos passes que lhe são feitos;

- Suficiente: o primeiro toque do atleta apenas tem qualidade se estiver estático ou em situações de pouca intensidade;
- Bom: O atleta consegue dar o primeiro toque em movimentos bastante dinâmicos, muitas vezes tirando o adversário direto do caminho.

Sem bola:

- Mau: raramente proporciona boas linhas de passe aos colegas de equipa, está constantemente mal posicionado em campo;
- Suficiente: consegue dar linhas de passe aos colegas de equipa apenas em situações de vantagem numérica;
- Bom: consegue criar situações ofensivas muito favoráveis através do seu posicionamento e deslocamento em campo.

Aceleração:

- Mau: o atleta tem dificuldades em iniciar o movimento de deslocação, partindo quase sempre em desvantagem perante um adversário que esteja na mesma situação relativa;
- Suficiente: o atleta consegue iniciar o movimento com relativa facilidade, mas não tem a coordenação motora dos membros inferiores suficiente para tirar partido dessa situação na maioria das ocasiões;
- Bom: o atleta consegue iniciar o movimento de deslocação com bastante facilidade, e normalmente consegue criar vantagem perante um adversário que esteja na mesma situação relativa.

Velocidade:

- Mau: o atleta tem relativas dificuldades de locomoção, não conseguindo superar os seus adversários em corrida em distâncias superiores a 5 ou 10 metros;
- Suficiente: o atleta consegue tirar partido da sua velocidade de locomoção apenas contra adversários fisicamente pouco possantes;
- Bom: o atleta é fisicamente capaz de atingir uma boa velocidade de locomoção, vencendo quase todos os sprints que faça em distâncias superiores a 10 metros contra adversários que estejam na mesma posição relativa

Imprevisibilidade/Criatividade:

-Mau: O atleta não tem a capacidade para surpreender a equipa adversária;

-Suficiente: O atleta denota alguma falta de criatividade, mas consegue surpreender o adversário em algumas situações;

-Bom: O atleta consegue criar inúmeras situações vantajosas para a sua equipa a partir da sua imprevisibilidade/criatividade.

Índice de trabalho:

-Mau: trabalha pouco quando não tem bola e nos momentos defensivos;

-Suficiente: movimenta-se bem para procurar a bola quando a sua equipa está em posse, mas não se preocupa com a organização defensiva;

-Bom: movimenta-se muito para dar linhas de passe aos seus colegas de equipa e preocupa-se em defender quando a sua equipa perde a posse da bola.

Tabela 2 – Caraterísticas tático-técnicas do Jogador 1.

Atributo	Avaliação
Finta	Bom
Cruzamento	Suficiente
Passe	Suficiente
Receção a um toque	Suficiente
Grau de acerto da ação decisional	Suficiente
Imprevisibilidade/criatividade	Bom
Índice de trabalho	Bom
Sem bola	Suficiente
Aceleração	Mau
Velocidade	Suficiente

Tabela 3 – Características tático-técnicas do Jogador 2.

Atributo	Avaliação
Finta	Bom
Cruzamento	Mau
Passe	Suficiente
Recepção a um toque	Bom
Grau de acerto da ação decisional	Suficiente
Imprevisibilidade/criatividade	Bom
Índice de trabalho	Suficiente
Sem bola	Suficiente
Aceleração	Bom
Velocidade	Bom

2.7. Macro-contexto

2.7.1. Natureza do Fenómeno

O Futebol é conhecido como “desporto rei” por ser o desporto mais popular do mundo, como pode ser constatado pelos 265 milhões de praticantes ativos e os mais de 3 mil milhões de telespectadores que visionaram o Campeonato do Mundo de Futebol da África do Sul (Casanova, 2012). É um dos desportos mais competitivos da atualidade, e é cada vez mais complicado atingir patamares de excelência devido ao aumento progressivo das exigências competitivas. Em Portugal, é também a modalidade que mais move multidões, e que mais faz sonhar as crianças, uma vez que temos excelentes exemplos de atletas que atingiram o topo do futebol mundial, como são os casos de Eusébio, Luís Figo ou mais recentemente (e claramente o mais mediático) Cristiano Ronaldo.

O jogo de Futebol apresenta um problema sobretudo tático ao jogador, pois a intencionalidade das suas ações é determinada pelos objetivos táticos específicos na situação concreta do jogo (Tavares et al., 2006). Todos os procedimentos observados nos jogadores têm como objetivo vencer a oposição do jogador ou da equipa adversária. Eles baseiam-se no modelo de jogo definido pelo seu treinador para decidir “o que fazer” e empregam a sua habilidade

técnica para desempenhar a ação. A tática assume uma plasticidade, ajustando-se em função das condições de jogo, onde ação e decisão são inseparáveis (Araújo, 2005).

Não é suficiente o atleta ter uma considerável habilidade técnica. A capacidade de decisão é fundamental para o seu sucesso, no sentido de ter a melhor ação possível, independentemente do contexto. É impossível determinar o que vai ocorrer em seguida, pois o jogo de Futebol é altamente imprevisível e aleatório (Pinto, 1997; Costa et al., 2002), devido ao elevado número de jogadores, à dimensão do espaço e à duração do tempo de jogo.

O tempo e o espaço são dois fatores fundamentais no Futebol (Lobo, 2007). A vertente tática do jogo é cada vez mais evoluída, a dinâmica das equipas é cada vez maior, as defesas são cada vez mais compactas e a pressão sobre a bola cada vez mais intensa. O sucesso dos jogadores depende da sua capacidade de julgar as situações e decidir em função dessa leitura, optando pela melhor solução face ao contexto que lhes é apresentado e às exigências do momento (Campos, 2008).

Para tomar uma decisão correta, o atleta deve ter um elevado conhecimento tático sobre o jogo e, também, uma elevada habilidade perceptivo-cognitiva, que é a capacidade de identificar e adquirir informação do ambiente e relacioná-la com o conhecimento já existente para que possa ser selecionada e executada a melhor resposta possível (Casanova, 2012; pp. 45).

2.7.2. A informação num jogo de Futebol

Durante um jogo de futebol, os jogadores estão constantemente a receber informação, seja através da visão ou da audição. Recolhem informação de inúmeros pontos, como a bola, os colegas, os adversários, o posicionamento espacial (Tavares, 1997), sendo obrigados a reagir a essa informação de forma célere e com enormes restrições a nível de tempo e espaço (Casanova, 2012). Devem filtrar toda a informação que recebem, e focar naquilo que é mais importante em determinado momento. Num estudo levado a cabo na primeira liga de futebol inglesa, concluiu-se que os jogadores de elite exploram o que os rodeia com maior frequência do que os restantes. Resumidamente, estão constantemente na procura de informação que lhes possa ser útil, seja ela

proveniente dos seus colegas de equipa, dos adversários ou da bola. A identificação do estímulo é o que nos permite conhecê-lo e originar a nossa resposta.

Um jogador eficiente e eficaz é aquele que consegue dar uma resposta rápida a um determinado estímulo e executá-la com o máximo de precisão, apesar das dificuldades existentes (Tavares et al., 2006). Em muitos contextos, o jogador não tem tempo para pensar nas várias possibilidades, tem de ler a situação e decidir com base no conhecimento existente na sua memória para o processamento da informação recolhida (Casanova, 2012). No Futebol, a reflexão consciente é secundária (Araújo, 2005) pois o jogador não tem tempo para pensar e processar toda a informação recolhida. A nossa memória permite-nos resolver problemas atuais com situações ocorridas no passado. Muitas decisões dos jogadores têm como base a afinação perceptiva (também denominada de intuição) e são a base da ação táctica (Araújo & Passos, 2008). Se temos sucesso com determinado procedimento num contexto, futuramente, nesse mesmo contexto (ou semelhante), temos uma experiência de sucesso que nos leva a optar pelo mesmo procedimento (Silva, 2008).

Receber e processar a informação permite ao jogador antecipar o que vai acontecer a seguir. Em grande parte das situações, o jogador consegue adivinhar a intenção e movimentações dos seus adversários. É extremamente complicado prever o que os outros vão fazer, face aos constrangimentos existentes no jogo e à sua velocidade e variação de situações. Saber quando e para onde olhar é essencial, mas o alcance visual é vasto, com demasiada informação (Casanova, 2012). A antecipação não é exclusiva da atividade dos outros, mas também da própria ação, que terá de igual modo consequências.

2.7.3. A Tomada de Decisão

“Já não basta ter uma boa condição física ou uma grande habilidade técnica, as decisões sucessivamente tomadas pelo individuo ao longo do jogo têm uma influência transcendente no resultado final e são essas decisões que levam a impor-se ou sucumbir perante os rivais”
(Araújo, 2005; pp. 100)

Qualquer jogo de futebol é extremamente imprevisível. As equipas técnicas traçam um plano para a competição, mas em cada situação é necessário ter em conta todo o contexto que rodeia os jogadores. No futebol de elite, os jogadores têm de adaptar constantemente e em tempo real as suas ações às várias situações de jogo. Xavi, futebolista profissional que se destacou ao serviço do FC Barcelona e da seleção espanhola de futebol, refere que as diferenças entre os jogadores do ‘Barça’ e os de outros clubes, é que os primeiros pensam mais rápido, pensam ainda antes de a bola lhes chegar aos pés; são incentivados a isso assim que chegam aos escalões de formação do clube. Para almejar isso, o atleta deve procurar indicadores externos que lhe permitam perceber qual o caminho a seguir.

A atividade exploratória visual é definida como os movimentos do corpo e da cabeça anteriores à receção da bola, na procura de informação, nomeadamente posicionamento e eventuais movimentações tanto dos seus colegas de equipa como dos adversários. Durante um jogo de futebol, é natural os jogadores que ocupam as zonas intermédia e ofensiva (médios e avançados) sofrerem maior pressão do que os defesas, pois também têm mais ações próximas da baliza adversária. Para terem sucesso, devem ter noção do posicionamento e movimentações dos seus colegas de equipa e adversários, antes de decidir o que fazer com a bola. A decisão é sempre condicionada pelo que o contexto permite fazer.

Mas existem inúmeras formas de ensinar e aprimorar a atenção, exploração e extração de informação por parte dos atletas durante o jogo (Jordet, 2005). A ação deve ser antecipatória, o que significa que o jogador deve primeiro recolher a informação e depois utilizá-la de forma direta, para tomar uma decisão correta. A Tomada de Decisão é um processo contínuo e ativo de procura de informação para jogar, num contexto onde o momento exige ação imediata (Greco, 2008). E relativamente à procura de indicadores externos, os jogadores de futebol de elite exploram mais frequentemente o contexto do que os jogadores amadores, quando estão em situação ofensiva (Jordet, 2005).

O futebol exige decisões rápidas num ambiente complexo e variável. As situações de jogo estão em constante mudança, devido à dinâmica relacional e à sua natureza de cooperação e oposição entre os vários intervenientes. A evolução do jogo fez com que, nos dias de hoje, o jogador tenha cada vez menos

tempo para pensar e decidir o que fazer com a bola. A velocidade atual do jogo exige uma Tomada de Decisão precisa, mas também rápida. Durante o Jogo, o jogador deve ser capaz de extrair a informação essencial que lhe é “oferecida”, reconhecer os aspetos do Jogo, e antecipar com sucesso as ações dos adversários. Esta habilidade de ler o adversário é crucial na performance (Casanova, 2012).

2.7.4. Como se deve treinar a Tomada de Decisão?

“... os futebolistas de excelência distinguem-se dos demais por possuírem uma elevada capacidade para se aperceberem dos sinais do envolvimento, para os interpretar e para relacionarem ‘O Que’ fazer com ‘Quando’ e ‘Como’ fazer.”
(Casanova, 2012; pp. 2)

A performance de um jogador em competição é reflexo do seu desempenho no treino, portanto o processo de treino é fundamental na evolução de um jogador. Os treinadores devem planejar o treino com o objetivo de evoluir a equipa coletivamente, mas também os jogadores, um por um. Relativamente ao treino decisional, o objetivo passa por melhorar a leitura de jogo dos atletas e a sua tomada de decisão, mediante a informação que recolhe. Dessa forma, deve desenvolver a consciência acerca dos movimentos dos seus companheiros de equipa e dos adversários, aumentar a velocidade de decidir e executar (Araújo, 2005).

O treino decisional é imprescindível para criar atletas auto-suficientes, que pensem por si próprios e tomem as melhores decisões. A investigadora Vickers, fundadora do treino decisional, revela que treinar a capacidade de decisão e não apenas as outras componentes, é fundamental para um melhor rendimento. Dessa forma, vão ter as ferramentas necessárias para decidir as várias situações que lhe vão aparecendo ao longo do jogo. Ao mesmo tempo, é importante que os atletas sejam parte do treino e queiram perceber o motivo que levou o treinador a planejar determinado exercício, não devem estar sempre dependentes do seu feedback.

Inicialmente, pode recorrer-se a vídeos do desempenho dos atletas, e antes de o treinador dar o seu parecer, deve perguntar ao atleta o que ele próprio

vê, para perceber se ele tem noção da sua ação, e se podia ou não ter feito melhor. Os jogadores precisam de interagir com o contexto e com as decisões que emergirem de acordo com os problemas que a situação coloca. Os processos de percepção de informação e de produção do movimento não devem ser separados no treino pelos treinadores (Araújo, 2005). Os jogadores devem realizar este tipo de treino em condições muito semelhantes às da competição, pois a simulação é uma boa forma de melhorar a Tomada de Decisão (Lehrer, 2010). O treinador tem a obrigação de organizar os exercícios de treino em função dos objetivos definidos, de forma a permitir que os jogadores descubram e explorem as suas próprias soluções (Araújo, 2005).

Na atualidade, o Treino Decisional pode ser a diferença entre chegar a uma meia-final e ganhar uma competição. Neste tipo de treino, a complexidade dos exercícios é maior logo no início da época do que seria em outros métodos tradicionais, portanto o desempenho dos atletas não será tão positivo. No entanto, é expectável que os jogadores estejam mais motivados e muito melhor preparados para responder aos desafios que aparecem em competição. O treinador não deve pressionar os jogadores, nem os deixar com medo de errar, mas sim motivá-los e deixá-los alegres com o Jogo, pois essa boa disposição torna-os mais criativos (Lehrer, 2010).

Na maioria das vezes, os jogadores estão muito dependentes do treinador, portanto é bastante difícil explicar-lhes os benefícios do treino decisional e as grandes vantagens de se tornar auto-suficiente. Mas esse é também o papel do treinador, encontrar a melhor forma de o transmitir aos atletas.

CAPÍTULO III - REALIZAÇÃO DA PRÁTICA

3. Realização da prática

3.1. Conceção da prática profissional

3.1.1. Definição da amostra

Recolhi dados a partir de quatro jogos, em dois momentos diferentes de avaliação, em dois contextos distintos. Existia apenas um requisito primordial: os dois jogadores selecionados tinham de estar presentes numa parte considerável de cada jogo, de forma a poder fazer uma avaliação significativa. Selecionei dois jogos do campeonato nacional de sub-15 (Leixões-Vitória de Guimarães e Sp. Braga-Leixões) para o primeiro momento de análise, e dois do campeonato distrital da Associação de Futebol de Porto (Leixões-F.C. Foz e Leixões-Varzim S.C.) para o segundo momento. Estas duas competições tinham obviamente uma natureza competitiva díspar. A pressão individual e coletiva é muito maior no campeonato nacional, e a intensidade de jogo também.

3.1.2. Metodologia da Investigação

Quanto à análise da componente prática de execução metodológica, e como disse anteriormente, assisti aos jogos selecionados ao vivo, aproveitando para filmar os mesmos, focando essencialmente os jogadores visados, com especial atenção quando a bola estava perto da sua zona de ação. Após a recolha das imagens, fiz uma análise detalhada das mesmas, de forma a recolher a informação necessária à realização deste estudo e responder às questões essenciais.

Todos os jogos tiveram a duração de 70 minutos, mas naturalmente que todos têm contextos diferentes, pois o adversário também variou e cada equipa tem o seu próprio jogo e, conseqüentemente, os seus pontos fortes e fracos. Os dois atletas observados fizeram parte da equipa de sub-15 do Leixões SC que disputou o Campeonato Nacional de Juniores C, atingindo a segunda fase da competição. A equipa “B” do Leixões era constituída exclusivamente por atletas sub-14 (nascidos em 2003), mas devido ao perigo da despromoção na parte final

do campeonato (algo que ia completamente contra os interesses do clube a nível de projeto para o futuro), essa equipa acabou por se socorrer dos atletas nascidos em 2002 (que naturalmente e em termos gerais tinham mais qualidade e experiência de jogo que os jogadores nascidos em 2003). Nas últimas jornadas da 1ª divisão distrital, o Leixões “B” alinhou então com jogadores da equipa “A” do escalão, e é por esse motivo que os dois atletas atrás mencionados realizaram jogos oficiais em duas competições diferentes.

Foi observado o comportamento dos atletas nos 5 segundos anteriores à receção da bola, de forma a perceber se procuraram referências externas ou não. Em segundo lugar, durante a visualização dos vídeos dos jogos, apenas foram contabilizadas as situações em que os extremos conseguiram ter a bola minimamente controlada, portanto foram imediatamente excluídas situações de disputa da bola com adversários ou conjunturas em que os passes dos colegas de equipa para os extremos não foram bem executados, complicando a tarefa dos mesmos logo à partida.

3.1.3. Procedimentos estatísticos

Foram realizadas as estatísticas descritivas de Percentagem (%) e Frequência (n) para as variáveis de Comportamento Visual Exploratório e de Tomada de Decisão. Para descortinar se existiram diferenças (entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação) na frequência de vezes que os jogadores 1 e 2 (individualmente) tiveram um comportamento visual exploratório e consequentemente realizaram uma decisão assertiva, recorremos ao Teste qui-quadrado (χ^2), com a ajuda do *software* IBM SPSS Statistics 23 e o Microsoft Excel 2016. O nível de significância adotado em $p \leq 0,05$.

3.1.4. Questões essenciais

- Com que frequência os jogadores visados têm um comportamento visual exploratório antes de receber a bola?
- Existe relação entre o comportamento visual exploratório e a Tomada de Decisão? A relação é positiva ou negativa?

- Existiram melhorias significativas na performance do jogador após a aplicação da metodologia de treino?

3.2. Análise dos resultados

3.2.1. Primeiro Momento de avaliação

O primeiro jogo observado foi contra o S.C. Braga, onde a equipa de sub-15 do Leixões jogou na condição de visitante no campo de jogos Horácio Azevedo Campos em Adaúfe (Braga), saindo derrotada por 4-0, em encontro a contar para a 10ª jornada, da 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C (Série Norte). Neste jogo, a equipa do Leixões teve imensas dificuldades em colocar em prática a sua ideia de jogo e teve uma percentagem de posse de bola seguramente inferior à do adversário. A equipa não foi compacta, e a ligação entre o meio-campo e o ataque não foi feita com sucesso, portanto a bola chegou poucas vezes aos extremos, e na grande maioria das vezes em que chegou, foi através de passes longos. Apesar disso, nenhum dos laterais do Braga (no encaixe tático das equipas, os laterais do S.C. Braga cruzavam-se diretamente com os extremos do L.S.C.) fazia uma marcação muito cerrada, portanto ambos os extremos tinham algum espaço e tempo para decidir o que fazer com a bola, conseguindo grande parte das vezes jogar a dois ou três toques, antes de sofrer pressão do marcador direto. O jogador 1 foi titular e jogou a totalidade dos 70, enquanto o outro foi titular mas acabou por ser substituído ao intervalo, estando em campo apenas 35 minutos. O fraco jogo coletivo da equipa refletiu-se na quantidade de vezes que estes jogadores tiveram a oportunidade de intervir ativamente no jogo. Durante esta partida, foram analisadas 30 ações do jogador 1 e 13 ações do Jogador 2. Relativamente ao primeiro, teve um comportamento visual exploratório em apenas 5 das 30 ações contabilizadas, enquanto o jogador 2 procurou referências externas em apenas 3 das 13 vezes em que recebeu a bola de forma controlada. Nas 5 ações em que o jogador 1 teve um comportamento visual exploratório prévio, tomou 4 decisões assertivas, enquanto o jogador 2 decidiu bem em 2 das 3 ocasiões determinadas.

No segundo jogo analisado, a equipa do L.S.C. recebeu o Vitória S.C. no Parque de Jogos Domingos Soares Lopes (Santa Cruz do Bispo, Matosinhos),

alcançando um empate a 4 golos, numa partida a contar para a 11ª jornada, da 2ª fase do Campeonato Nacional de Juniores C (série Norte). Apesar de a equipa ter melhorado significativamente em relação ao jogo anterior, acabou por passar mais tempo a correr atrás do adversário e a fechar os espaços do que com a posse da bola em seu poder. Ao contrário do que aconteceu no jogo anterior, já existiu mais ligação entre o meio-campo e o ataque, mas ao mesmo tempo ocorreu uma pressão muito mais forte dos laterais do Vitória S.C. sobre os extremos do L.S.C., obrigando-os a pensar e decidir muito mais rápido, se queriam ter sucesso. Em cerca de metade das vezes que receberam a bola em boas condições, tiveram de jogar ao primeiro toque, sob pena de perder o espaço necessário para dar um bom seguimento à jogada. O jogador 1 foi titular e jogou os 70 minutos, enquanto o Jogador 2 fez parte do onze inicial mas acabou por ser substituído aos 59 minutos. O jogador 1 teve um comportamento visual exploratório prévio em 5 das 20 vezes que teve a bola controlada em seu poder, e dentro dessas 5 ocasiões, tomou uma decisão assertiva em 4. Relativamente ao jogador 2, recebeu apenas 19 bons passes dos seus companheiros de equipa, mas somente em 4 dessas situações procurou referências externas antes de a bola chegar à sua posse, tomando uma boa decisão em 3.

As tabelas 4 e 5 permitem clarificar, de forma sucinta, a quantidade de vezes que os jogadores 1 e 2 tiveram ou não um comportamento visual exploratório nos momentos anteriores à receção da bola, e se posteriormente tomaram uma decisão assertiva ou não.

Tabela 4 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 1 nos jogos do primeiro momento de avaliação.

Jogos	Comportamento Visual Exploratório			
	Sim		Não	
Adversário	Assertiva	Não Assertiva	Assertiva	Não Assertiva
Sp. Braga	4	1	13	12
Vitória SC	4	1	7	8
Total	8 (80%)	2 (20%)	20 (50%)	20 (50%)

Tabela 5 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 2 nos jogos do primeiro momento de avaliação.

Jogos	Comportamento Visual Exploratório			
	Sim		Não	
Adversário	Assertiva	Não Assertiva	Assertiva	Não Assertiva
Sp. Braga	2	1	4	6
Vitória SC	3	1	7	8
Total	5 (71,4%)	2 (28,6%)	11 (44%)	14 56%)

3.2.2. Aplicação da metodologia de treino

“O treino deve preparar o jogador para resolver por si só os problemas decorrentes do seu envolvimento com o jogo, fazendo um sistemático apelo às suas capacidades decisórias.” (Araújo, 2005)

A Teoria e Metodologia de Treino Desportivo adotada no futebol tem sofrido constantes desenvolvimentos ao longo do tempo, sobretudo nos últimos anos. Isto deve-se ao crescente reconhecimento e importância dada ao processo de treino para a melhoria do rendimento individual e coletivo de uma equipa. E sendo o exercício de treino um dos principais meios de ensino/aprendizagem que o treinador tem à sua disposição torna-se pertinente refletir sobre ele e tentar melhorá-lo. (Castelo, 2002)

No futebol, o modelo de jogo deve ser a base para a criação dos exercícios de treino. Estes devem fazer emergir os princípios e subprincípios de jogo que o treinador pensou para a sua equipa. Posto isto, o exercício de treino não significa apenas prescrever um determinado exercício. Deve fazer-se uma reflexão sobre um conjunto de características e aspetos essenciais para uma prescrição e operacionalização adequada e potenciadora do rendimento dos atletas e, naturalmente, da equipa. Podemos então afirmar que os exercícios de treino auxiliam a atividade do treinador na aplicação do Modelo de Jogo, bem como na resolução de problemas específicos que surjam de jogo para jogo. No entanto, e como é sabido, cada treinador tem a sua própria metodologia de

treino, não existindo apenas um único método de treino através do qual se possa atingir o sucesso.

O desempenho de um jogador em competição é consequência daquilo que foi realizado no treino. Todo o processo de treino é fulcral do desenvolvimento de um atleta, e por esse motivo não deve ser planeado a pensar apenas na preparação da equipa, mas também na evolução individual de cada jogador. No que diz respeito à Tomada de Decisão, o treino deve permitir desenvolver a consciência acerca dos movimentos dos próprios companheiros de equipa e dos adversários, identificar e explorar os pontos fracos do adversário, e ainda aumentar a velocidade de decidir e executar individual e coletiva.

A simulação é uma boa forma de melhorar a Tomada de Decisão (Lehrer, 2010), portanto o treino deve proporcionar conjunturas reais de jogo e repetir essas situações, sempre com o propósito de capacitar o jogador de diferentes resoluções para o mesmo cenário. O treinador não deve limitar-se a criar o exercício, mas também a geri-lo, de forma a potenciar ao máximo o jogador. A organização das tarefas deve apelar ao funcionamento autónomo do jogador e levá-lo a descobrir as soluções em vez de impor determinados comportamentos, de forma a atingir uma performance superior, e devem ser confrontados com uma intervenção prática que lhes permita melhorar a estrutura de conhecimentos da memória (Casanova, 2012).

Após a recolha e análise dos dados no primeiro momento de avaliação, foi possível verificar que os jogadores tomam decisões assertivas quando têm noção do espaço em que se encontram e do posicionamento dos seus companheiros de equipa e, também, dos adversários. Quando não têm um comportamento exploratório visual antes de receber a bola, na procura dessas referências, é regular tomarem decisões incorretas. De qualquer forma, não é perentório que essas decisões advenham apenas do facto de não procurarem certas referências. De forma a melhorar o seu nível de jogo, pensando sempre nas características técnicas e físicas que foram mencionadas, e considerando a faixa etária, elaborou-se alguns exercícios de treino que foram aplicados, posteriormente, na equipa de sub-15 do Leixões, sempre com o foco principal nos extremos direito e esquerdo. De realçar que cada um dos exercícios foi aplicado em três unidades de treino semanais em períodos de 20 minutos cada,

sendo a única exceção o primeiro treino da semana, onde a grande maioria dos jogadores utilizados no jogo do domingo anterior faziam apenas um ligeiro treino de recuperação.



Figura 10 – Exercício de treino aplicado na primeira semana.

No exercício supracitado, o espaço utilizado foi de 25 metros de lado e com quatro mini-balizas de 2 metros cada. Duas equipas de quatro atletas defrontam-se com o objetivo de qualquer um dos jogadores passar com bola controlada pelas mini-balizas (cada uma das equipas defende duas). A equipa branca deve manter a estrutura utilizada na linha defensiva da equipa durante a época, constituída por lateral-direito, dois defesas-centrais e lateral-esquerdo. Já a equipa preta, deve manter a estrutura ofensiva, composta por um dos médios interiores, extremo-direito, extremo-esquerdo e ponta-de-lança. Quando a equipa branca tem bola, o objetivo dos extremos foi o de ajudarem no processo defensivo e impedir que os laterais consigam marcar golo. Quando a equipa preta tem bola, os extremos devem perceber os vários momentos do jogo, ou seja, quando devem aproximar do médio ou do ponta-de-lança para fazer tabela, quando deve fazer movimento de rutura, aproveitando qualquer fragilidade

de fazer uma tabela com o ponta de lança (que recua ligeiramente no terreno para fugir à marcação da defesa) e de seguida fazer um passe entre a mini-baliza para o extremo que deve jogar a dois toques (recepção e cruzamento) para colocar a bola em zona de finalização para um dos seus companheiros de equipa, situação recorrente à luz do nosso jogo. O portador da bola vai ter três opções de escolha, que são o ponta de lança (ataca o 1º poste), o médio interior do lado contrário (fica na entrada da área) e o extremo do lado contrário (ataca o 2º poste). Os dois defesas e o guarda-redes têm o objetivo de complicar a tarefa à equipa que ataca. O extremo que vai fazer o cruzamento deve ter a perceção que a sua equipa tem vantagem numérica na zona de finalização e, portanto, deve escolher o seu companheiro em melhor situação.



Figura 12 – Exercício de treino aplicado na terceira semana.

Neste último exercício e num quadrado de 25 metros de lado, duas equipas de cinco atletas defrontam-se com o propósito de completar 10 passes sem que a equipa adversária toque na bola. Todos os atletas têm liberdade total de movimentos, e nenhuma das equipas tem de respeitar uma estrutura tática. Numa fase inicial do exercício, os jogadores não têm restrição no número de

toques, mas posteriormente devem dar no máximo dois toques na bola (recepção e tentativa de passe para um colega de equipa) e na fase final devem jogar apenas a um toque, sendo o treinador a gerir o tempo de cada uma das situações. Com este exercício, é expectável que os jogadores melhorem a sua qualidade de decisão, em espaços de tempo cada vez mais reduzidos, e ao mesmo tempo refinam a sua qualidade de passe. Quando estão a jogar com o número de toques limitado a dois ou um, os jogadores têm de procurar em tempo reduzido uma linha de passe segura e ao mesmo tempo perceber o posicionamento da equipa adversária. Espera-se que os atletas, com foco principal nos extremos, leiam cada vez melhor o jogo e tomem mais e melhores decisões.

3.2.3. Segundo Momento de avaliação

Após três semanas de aplicação da metodologia de treino supracitada, iniciou-se o segundo momento de avaliação, com o objetivo de perceber se existiam diferenças significativas na performance dos jogadores relativamente ao primeiro momento. No terceiro jogo, a equipa do Leixões “B” recebeu o Varzim S.C. no estádio do Futebol Clube de Perafita (Perafita, Matosinhos), em jogo da 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto. Foi pedido um pequeno esforço suplementar a alguns atletas da equipa de sub-15 que tinham jogado no dia anterior para o campeonato Nacional.

A equipa “B” ocupava o 15º lugar da tabela e precisava urgentemente de pontos, para continuar a luta pela manutenção. Portanto, e numa decisão que partiu do coordenador técnico do clube, a convocatória da equipa “B” contou com a presença de 12 jogadores da equipa “A”. A equipa do Varzim S.C. tinha características bem diferentes do tipo de equipas que o L.S.C. estava habituado a defrontar no Campeonato Nacional. Tinha atletas bastante aguerridos, que disputavam todos os lances com bastante entusiasmo e vivacidade. No entanto, em termos genéricos a equipa ocupava mal os espaços dentro do terreno de jogo, e dessa forma a pressão (apesar de ser forte) nem sempre produzia os efeitos desejados.

A equipa do L.S.C. teve um domínio significativo das operações na zona do meio-campo e colocou em prática a sua OF sem grandes obstáculos, em

grande parte devido à maior organização tática, mas também à qualidade dos seus executantes. Neste encontro, os extremos conseguiram intervir bastante nas tarefas ofensivas da equipa. Ambos os jogadores fizeram parte das escolhas iniciais do treinador, mas apenas o Jogador 2 esteve o jogo completo dentro das quatro linhas, visto que o primeiro foi substituído aos 61 minutos. No final, os matosinhenses saíram vitoriosos por 4-1. Durante esta partida, foram analisadas 31 ações do jogador 1 e 35 ações do Jogador 2.

Relativamente ao jogador 1, ele teve um comportamento visual exploratório em 7 das 31 ações contabilizadas, enquanto o jogador 2 procurou referências externas em apenas 8 das 35 vezes em que recebeu a bola de forma controlada. Nas 7 ações em que o jogador 1 teve um comportamento visual exploratório prévio, tomou 6 decisões assertivas, enquanto o jogador 2 decidiu bem em 6 das 8 ocasiões determinadas.

O derradeiro encontro filmado para a concretização deste estudo foi também referente à 1ª divisão distrital da Associação de Futebol do Porto, e opôs o Leixões “B”, na condição de visitado, ao F.C. Foz. Decorreu no estádio do Futebol Clube de Perafita (Perafita, Matosinhos). Neste jogo, à semelhança do que aconteceu no jogo com o Varzim, vários atletas da equipa “A” foram chamados à convocatória da equipa “B” devido à sua maior qualidade de jogo, com a perspetiva de conseguirem quase obrigatoriamente os três pontos em disputa.

Dos 4 jogos analisados, este foi, sem qualquer dúvida, o mais “fácil” para a jovem equipa do Leixões. A tabela classificativa poderia antever relativas facilidades, pois o adversário ocupava à entrada para esta jornada o 15º e penúltimo lugar. Mas a equipa matosinhense não vacilou e entrou com uma dinâmica muito boa no jogo, como se do Campeonato Nacional se tratasse. Conseguiu manter um bom nível de jogo ao longo dos 70 minutos, e ter a posse de bola durante uma fatia significativa do tempo. O F.C. Foz ocupava mal os espaços e não fazia pressão ao portador da bola, dando muito espaço e tempo para decidir aos seus opositores. Como sofreu um golo logo nos primeiros minutos da contenda, desmotivaram e o jogo foi ficando cada vez mais desequilibrado, o que ajudou os atletas matosinhenses, mais concretamente os extremos, que acabaram por conseguir contribuir significativamente na OF da equipa.

À semelhança do que aconteceu nos jogos mencionados anteriormente, ambos os jogadores foram escalonados pelo treinador principal para o onze inicial. Foram substituídos, o Jogador 1 aos 63 min e o jogador 2 aos 55 min de jogo, numa altura em que o resultado já era volumoso, e não havia grandes dúvidas relativamente a qual das equipas ia sair vitoriosa. A equipa do Leixões venceu por 5-1. O jogador 1 teve um comportamento visual exploratório prévio em 14 das 32 vezes que teve a bola controlada em seu poder, e dentro dessas 14 ocasiões, tomou uma decisão assertiva em 11. Relativamente ao jogador 2, recebeu 31 bons passes dos seus companheiros de equipa, e em 11 dessas situações procurou referências externas antes de a bola chegar à sua posse, tomando uma boa decisão em 10.

As tabelas 6 e 7 permitem clarificar, de forma sucinta, a quantidade de vezes que os jogadores 1 e 2 tiveram ou não um comportamento visual exploratório nos momentos anteriores à receção da bola, e se posteriormente tomaram uma decisão assertiva ou não, durante os jogos do segundo momento de avaliação.

Tabela 6 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 1 nos jogos do segundo momento de avaliação.

Jogos	Comportamento Visual Exploratório			
	Sim		Não	
Adversário	Assertiva	Não Assertiva	Assertiva	Não Assertiva
Varzim SC	6	1	17	7
FC Foz	11	3	11	7
Total	17 (81%)	4 (19%)	28 (66,6%)	14 (33,3%)

Tabela 7 - Análise quantitativa da ocorrência na procura de referências externas do jogador 2 nos jogos do segundo momento de avaliação.

Jogos	Comportamento Visual Exploratório			
	Sim		Não	
Adversário	Assertiva	Não Assertiva	Assertiva	Não Assertiva
Varzim SC	6	2	19	8
FC Foz	10	1	12	8
Total	16 (84,2%)	3 (15,8%)	31 (66%)	16 (34%)

Após a análise das Tabelas 4, 5, 6 e 7, foi possível verificar que ocorreu um aumento significativo na quantidade de vezes que ambos os jogadores tiveram um comportamento visual exploratório nos momentos prévios à receção da bola. Através da leitura da Tabela 8 observou-se uma diferença, em termos de percentagem, para ambos os jogadores.

Tabela 8 – Comparação entre a quantidade de vezes que os jogadores 1 e 2 tiveram um comportamento visual exploratório.

	Comportamento Visual Exploratório			
	Jogador 1		Jogador 2	
	Sim	Não	Sim	Não
Momento 1	10 (20%)	40 (80%)	7 (21,9%)	25 (78,1%)
Momento 2	21 (33,3%)	42 (66,6%)	19 (28,8%)	47 (71,2%)

Esta tabela revela que a metodologia de treino aplicada cumpriu um dos objetivos principais para a qual foi estruturada, que era o de incentivar os jogadores a procurarem informação dentro do Jogo com mais regularidade, em particular nos momentos imediatamente anteriores a terem a posse da bola. Após a realização do teste qui-quadrado, que permite comparar as frequências de cada um dos jogadores nos dois momentos, obtivemos os seguintes resultados para o jogador 1 ($\chi^2= 3,903$; $p=0,048$) e para o jogador 2 ($\chi^2=5,538$; $p=0,019$). Estes valores sugerem que ambos os jogadores melhoraram a percentagem de vezes com que tiveram um comportamento visual exploratório

relativamente às ocasiões em que não o tiveram, do primeiro momento de avaliação para o segundo

De seguida, importa perceber se, dentro do aglomerado de situações em que os jogadores tiveram um comportamento visual exploratório, observou-se um aumento de decisões assertivas relativamente às decisões não assertivas, do primeiro para o segundo momento.

Tabela 9 – Comparação entre a quantidade de decisões assertivas que os jogadores 1 e 2 tiveram no primeiro e segundo momentos de avaliação.

	Tomada de Decisão			
	Jogador 1		Jogador 2	
	Assertiva	Não Assertiva	Assertiva	Não Assertiva
Momento 1	8 (80%)	2 (20%)	5 (71,4%)	2 (28,6%)
Momento 2	17 (81%)	4 (19%)	16 (84,2%)	3 (15,8%)

Após a realização do teste qui-quadrado, que permite comparar as frequências de cada um dos jogadores nos dois momentos, obtivemos os seguintes resultados para o jogador 1 ($\chi^2= 3,240$; $p=0,072$) e para o jogador 2 ($\chi^2=5,762$; $p=0,016$). Os resultados evidenciaram que, apenas o jogador 2 teve uma melhoria percentual significativa, enquanto o jogador 1 não teve diferenças estatisticamente significativas do primeiro para o segundo momento de avaliação.

Estes valores sugerem que o foco no treino da tomada de decisão surtiu efeito nas ações executadas pelos extremos em contexto de jogo. As características decisoriais que foram sendo impostas nos exercícios de treino podem ter contribuído para um aumento da taxa de sucesso, mas existem outros fatores que podem ter contribuído para a obtenção destes resultados, nomeadamente a disparidade de contexto em que foram feitos os dois momentos de avaliação.

Além disso, durante a análise dos jogos, tanto no primeiro como no segundo momento, e também durante a aplicação da metodologia de treino, fui tendo conversas relativamente alargadas com os dois jogadores avaliados, de forma a que percebessem o propósito do trabalho, que acabaria por ser benéfico para os próprios. Sempre mostraram grande entusiasmo por serem o foco de

uma análise tão detalhada, o que lhes deu uma enorme motivação para atingir os resultados pretendidos.

CAPÍTULO IV - DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

4. Desenvolvimento profissional

Este estágio foi extremamente positivo para a minha formação enquanto treinador de Futebol. Deu-me a possibilidade de viver um grande número de experiências, bem como aprimorar algumas competências e desenvolver outras que até ao momento não tinha tido a necessidade de promover.

Inicialmente, debati-me com a diferença nas idades dos jogadores, relativamente ao que estava habituado. Antes desta época, tinha experiência apenas no escalão de Benjamins, onde os atletas têm no máximo 11 anos. Durante o estágio, e uma vez que estive no escalão de Juniores C (Iniciados), os atletas tinham entre 13 e 15 anos, e estavam na puberdade, fase da vida em que os jovens definem alguns traços da sua personalidade, mas costumam ser também muito irreverentes. A linguagem utilizada, e acima de tudo a atitude adotada perante o plantel, tinham de mudar.

Relativamente à primeira, não tive qualquer dificuldade, acabei por me adaptar bastante bem e ter grande sucesso no respetivo contexto. No que diz respeito à mudança de atitude, tinha sido previamente aconselhado pelo treinador principal a não dar demasiado confiança aos atletas, sob pena de perder o seu respeito. Apesar dos conselhos, acabei por ficar próximo dos jogadores, naturalmente mais de uns do que de outros, dependendo sempre da postura de cada um. Fui dando feedbacks durante o treino e muitas vezes ficava alguns minutos a falar com algum no final do treino, fosse sobre futebol ou sobre assuntos pessoais. Ao longo da época, fui ouvindo as queixas de alguns jogadores, sobretudo os menos utilizados, pois sentiam que podiam ter essa conversa comigo. E eu fui dando conselhos para melhorar, fosse a nível comportamental, físico ou tático-técnico, no sentido de não desmoralizarem nem diminuírem o seu rendimento em treino. E dessa forma os jogadores começaram a reconhecer-me competência. Acabei por manter, ao longo da época, uma relação muito próxima com os jogadores, e eles sempre demonstraram capacidade para perceber os limites que podiam ultrapassar ou não. Na minha opinião, a minha relação com os jogadores foi um dos aspetos mais positivos de que beneficiei este ano, pois ajudou-me imenso a manter-me motivado dia após dia, e a fomentar ainda mais o prazer pela modalidade.

Quanto ao treinador principal, foi sem dúvida um grande apoio, sobretudo na fase inicial da época, colocando-me logo à vontade para ter voz nas sessões de treino. Ainda assim, tive de me adaptar por termos de ideias de jogo e metodologias de treino bastante distintas das minhas. Por exemplo, eu sou bastante apologista de se variar os exercícios de treino de uma sessão para a outra, para manter os jogadores estimulados e motivados, enquanto ele repete várias vezes o mesmo exercício, para se “ganhar rotinas”, segundo ele. Também discordámos na disposição dos jogadores nas bolas paradas defensivas, e ainda em várias convocatórias. Contudo, sendo a última decisão do treinador principal, tive de adotar uma postura onde demonstrasse as minhas ideias de forma respeitosa e gradual. E da minha perspetiva, isso acaba por ser positivo, pois ambos aprendemos e tentamos compreender uma forma diferente de ver o Futebol. Ao mesmo tempo, tive que demonstrar disponibilidade e empenho no auxílio prestado no treino, apesar de na maioria das vezes não concordar com o seu conteúdo.

Numa fase inicial da época, eu era responsável somente pelo trabalho físico administrado aos atletas. Quando alguns jogadores ficavam de fora do exercício planeado e orientado pelo treinador principal, eu ficava encarregue de realizar treino de força com eles. Numa fase adiantada da época (sensivelmente a partir do final de fevereiro), aconteceram duas situações que alteraram em grande medida as minhas funções. Em primeiro lugar, o treinador adjunto deixou de exercer funções neste escalão, e depois, o treinador principal deixou de poder estar presente em duas das quatro unidades semanais, por estar a frequentar as aulas do nível II de treinador da Associação de Futebol do Porto. Desta forma, fiquei responsável não só por orientar todo o processo de treino, como também de o planear previamente. Nos primeiros dias, tive imensas dificuldades por vários motivos óbvios, mas o principal foi o facto de o plantel ser composto por 30 atletas e ser completamente impossível ter uma boa observação sobre as ações de todos, portanto na maioria das vezes não consegui corrigir certos comportamentos ou movimentos. Com o passar do tempo, acabei por me adaptar e as sessões foram melhorando progressivamente. Após a passagem por esta situação, posso afirmar inequivocamente que foi muito benéfico para mim, pois ajudou-me a perder o receio de liderar.

Foi também a partir de fevereiro, altura da época em que comecei a ter mais autonomia e responsabilidade, que aproveitei para criar e aplicar a metodologia de treino necessária para a estimulação da capacidade decisional do jogador, nomeadamente a habilidade de procurar informação dentro do jogo em tempo reduzido e a, consequente, tomada de decisão. Segundo a bibliografia, é importante os jogadores terem no treino a mesma intensidade e as mesmas exigências do jogo, portanto procurei colocar os jogadores num contexto de alguma intensidade, e sempre com oposição de jogadores adversários. Ao mesmo tempo, a dinâmica de movimentos e disposição tática habitual da equipa também foram respeitadas. Após as três semanas em que esta metodologia foi aplicada, tive a percepção de que o seu objetivo primordial tinha sido cumprido.

CAPÍTULO V – CONCLUSÃO

5. Conclusão

A realização deste relatório encerra mais um capítulo da minha vida académica, desta vez realizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, que eu espero não ser o último. Foram dois anos de grande aprendizagem, em especial o segundo, pois tive a oportunidade de conhecer o mundo do futebol por dentro, sentir novamente o “cheiro” do balneário, agora no papel de treinador, e dessa forma vivenciar uma enorme quantidade de experiências. Foi uma época plena de evolução, em que pude aprender muito em aspetos nos quais eu sentia que deveria melhorar, como a relação com os jogadores e o planeamento de uma unidade de treino, sempre focado nos objetivos principais do mesmo. Sinto-me hoje muito mais capaz de ser um bom treinador, e a prova disso é que fui convidado a permanecer nas funções em que me encontrava na época que findou, e tudo graças à preparação que o estágio profissionalizante me proporcionou, o que me deixa muito satisfeito.

Este estudo permitiu-me tirar ilações muito importantes e enriquecedoras sobre a tomada de decisão de um jogador, algo que pode ser fulcral no meu futuro profissional, pois pode fazer a dissemelhança entre a vitória e a derrota num qualquer jogo. Na grande maioria das vezes, e devido ao facto de o comum espectador de futebol estar focado apenas na bola, o comportamento visual exploratório que cada jogador tenha, acaba por passar despercebido. Mas como tive a oportunidade de constatar, pode fazer a diferença entre o sucesso e o insucesso na ação com bola. Aliás, a “nata” dos jogadores profissionais de futebol procura sempre referências dos seus companheiros de equipa e dos adversários nos momentos imediatamente anteriores a ter posse de bola, e por isso costuma ter sucesso individual nas suas ações, o que se repercute no sucesso coletivo da sua equipa. Do que me vou apercebendo no dia-a-dia, a tomada de decisão é uma vertente cada vez mais abordada nas unidades de treino das equipas e, recentemente, isso tem sido observado em faixas etárias cada vez mais baixas. No entanto, creio que existe ainda muitos aspetos a explorar e um longo caminho a percorrer, nomeadamente na criação de exercícios de treino que permitam melhorar a tomada de decisão dos atletas.

CAPÍTULO VI - PERSPETIVAS PARA O FUTURO

6. Perspetivas para o futuro

Neste ponto do trabalho, vou refletir sobre as perspetivas que tenho para o meu futuro profissional. Joguei futebol federado nos escalões de formação e desde cedo que me interessei pela área do treino. A minha carreira enquanto treinador começou ainda antes de me inscrever no Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, mas foi apenas nessa altura que se tornou formal, no papel de treinador estagiário. Naturalmente que, após dois anos em que fiz parte dos quadros técnicos do L.S.C., a minha experiência é ainda escassa, portanto tenho como objetivo imediato aprender com treinadores mais experientes do que eu, e dessa forma vivenciar o máximo de contextos diferenciados no seio do Futebol.

Relativamente ao estágio profissional realizado no L.S.C., foi uma experiência bastante positiva, não só a nível de resultados desportivos, como a nível de experiências enriquecedoras, devido a todas as complicações que foram aparecendo ao longo do caminho. Proporcionou-me a possibilidade de aprender outras opiniões e outras metodologias de treino. Durante esta época, trabalhei com um treinador que tinha uma grande facilidade comunicacional, ou seja, passava a mensagem que pretendia com bastante clareza, o que permitia que o grupo percebesse as suas ideias sem dificuldade. Foi um dos fatores que na minha opinião se revelou decisivo para o sucesso da equipa (foi a única equipa do L.S.C. que atingiu a segunda fase do campeonato nacional do respetivo escalão), juntamente com a qualidade do processo de treino e também a matéria-prima que existia no plantel.

Na próxima época, e apesar de ter sido convidado a continuar nos quadros técnicos do L.S.C., optei por aceitar a proposta do Leça F.C. e assumir o papel de treinador principal nos sub-10 e treinador adjunto dos sub-15, onde sei de antemão que vou trabalhar com um antigo futebolista profissional, Edmond Abazi (jogou no S.L. Benfica, Boavista, Académica de Coimbra, Manchester City, Hajduk Split, seleção albanesa de futebol, entre outros), portanto as expectativas são altíssimas, pois antecipo uma enorme aquisição de saberes e conhecimento ao nível do treino com alguém que tem uma vasta experiência no mundo do futebol. Relativamente ao escalão mais jovem que vou liderar, uma das minhas

principais metas passa por desenvolver a minha capacidade de liderança, que penso ser fundamental para se almejar o caminho do sucesso. Pela primeira vez, vou ser o principal responsável pela gestão de um plantel, e dessa forma vou poder colocar as minhas próprias ideias em prática.

Concluindo, quero desfrutar da minha próxima experiência no Leça F.C. para prosseguir a minha formação enquanto treinador. Tenho a forte convicção que o trabalho acaba por ser recompensado mais cedo ou mais tarde, portanto tenciono manter-me focado no trajeto que delineei para atingir os meus objetivos.

CAPÍTULO VII - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

7. Referências bibliográficas

Araújo, D. (2005). O contexto de decisão – A ação tática no desporto. Visão e contextos

Araújo, D. & Passos, P. (2008). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos coletivos com bola. In J. Garganta, A. Graça, I. Mesquita e F. Tavares (Eds.). Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos (pp. 70 – 78). Faculdade de Desporto. Universidade do Porto

Araújo, M., & Garganta, J. (2002). Do modelo de jogo do treinador ao jogo praticado pela equipa: Um estudo sobre o contra-ataque, em futebol de alto rendimento. In J. Garganta, A. A. Suarez & C. L. Peñas (Eds.), A investigação em futebol: Estudos ibéricos (pp. 161-168). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação física da Universidade do Porto.

Campos, C. (2008). A justificação da Periodização Tática como uma fenomenotécnica. “A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital”. MCSPORTS

Casanova, F. (2012). A Propósito da Importância da Excelência Decisional do Futebolista. In J. Ferraz (Eds). *Mestrado em Futebol: Compilação dos Melhores Textos das Grandes Referências do Futebol Nacional* (pp.171-172). 1ª edição. Treino Científico: A Revista dos Profissionais.

Casanova, F. (2012). Perceptual-cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Castelo, J. (2002). O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo. Lisboa: FMH.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis específicos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 7-20.

Cunha, J. (2007). Formar para a Excelência em Futebol. Estudo comparativo entre a percepção de Jogadores e Treinadores, sobre a importância dos factores de treino, durante o processo de formação. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Faria, R. & Tavares, F. (1997). O comportamento estratégico. Acerca da Autonomia da Decisão nos Jogadores de Desportos Colectivos . In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 33 – 38). Centro Estudos dos Jogos Coletivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Fonseca, H. (2006). Futebol de rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem do jogo. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Galego, B. E. (2007). *Memórias e Glórias: Centenário do Leixões Sport Club 1907-2007*. Matosinhos: Leixões Sport Club e Leixões Sport Club, Futebol SAD.

Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento*, 8, 19 – 27.

Gomes, D. (2009). Alguns Pressupostos determinantes na Formação do Jovem Futebolista. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Greco, P. (2008). Conhecimento técnico-tático: o modelo pendular do comportamento e da ação tática nos esportes coletivos. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício*, 0, 107-129

Jordet, G. (2005). Perceptual training in soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players, *Journal of Applied Sport Psychology*, 17 (2), 140 – 156.

Jordet, G., Bloomfield, & J. Heijmerikx, J. (2013). The hidden foundation on field vision in English Premier League (EPL) soccer players. In 7th Annual Mit Sloan Sports Analytics Conference. Boston Convention and Exhibition Center.

Lehrer, J. (2010). Como decidimos. Lua de papel.

Lobo, L. (2007). O Planeta do Futebol. Prime Books.

Oliveira, J. G. G. D. (2004). Conhecimento específico em futebol: Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo. Porto: José Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada a FCDEF-UP.

Pinto, J. (1997). A Tática no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 51 – 62). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto

Silva, M. (2008). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática. MCSPORTS.

Tani, G. (2005). Comportamento Motor. Aprendizagem e Desenvolvimento. *Guanabara Koogan*.

Tavares, F. (1997). Bases Teóricas da componente Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 25 – 32). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Tavares, F., Greco, P., & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos Coletivos. In G. Tani, J. Bento e R. Petersen (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 284 – 298). *Guanabara Koogan*.

Teixeira, A. (2007). A importância da criatividade no Futebol actual – Ideias, conceitos e consequências para a formação de jogadores. Universidade do Porto, Faculdade de Desporto.

Vickers, J. (2003). Decision Training: An Innovative Approach to Coaching. *Canadian Journal for Women in Coaching*, 3 (3), 1496-1539.